

Sesiones
de tutoría
para el nivel
de educación
secundaria

Tercer Grado

Sesión 1

Construyo mi historia personal



¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes vayan consolidando un pensamiento autobiográfico, que les permita reconocer su historia y proyectarse hacia el futuro.



MATERIALES

- ⦿ Una hoja bond
- ⦿ Un lápiz o lapicero por estudiante



INDICADOR DE EVALUACIÓN

- ⦿ Identifica emociones vinculadas a experiencias del pasado.

PRESENTACIÓN



5 minutos

Compartimos con el grupo de estudiantes algunos hechos, vivencias o situaciones de la vida, como por ejemplo, algo que nos gustaba mucho hacer en la niñez, las personas significativas en nuestra vida o los deseos que teníamos para el futuro.

Seguidamente, solicitamos a las y los estudiantes que intenten recordar cómo eran de pequeños, qué les gustaba hacer, los sueños o deseos que tenían y los que tienen ahora. Generamos un clima adecuado para que algunos estudiantes compartan sus experiencias de manera voluntaria. Registramos sus respuestas en la pizarra o en papelotes. Finalizamos el ejercicio, destacando las ideas comunes.

DESARROLLO



35 minutos

Luego que las y los estudiantes han recordado sus experiencias, colocamos en la pizarra preguntas como:

- ⦿ ¿Qué cosas me gusta hacer desde niño o niña?
- ⦿ ¿Qué personas han sido importantes en mi vida e influyeron en quién soy ahora?
- ⦿ ¿Qué acontecimientos han sido importantes en mi niñez?
- ⦿ ¿Cuáles han sido mis principales éxitos?, ¿qué competencias, talentos, habilidades o recursos usé en cada situación?
- ⦿ ¿Qué frustraciones he tenido?, ¿qué hice para superarlas?
- ⦿ ¿Qué expectativas acerca de mí tienen mis padres o personas significativas de mi entorno?
- ⦿ ¿Cuáles son los obstáculos que dificultan el logro de mis aspiraciones?
- ⦿ ¿Qué oportunidades me ofrece la sociedad en que vivo?

Solicitamos que reflexionen a partir de las preguntas y escriban sus respuestas en una hoja de papel. Transcurridos 20 minutos los invitamos a compartir sus respuestas en una plenaria. Si se presentara algún caso en el que el estudiante manifestara su rechazo a responder las preguntas con relación a sus vivencias, hay que respetar su decisión. Al finalizar las intervenciones, les preguntamos qué emociones o sentimientos tuvieron al realizar la actividad.

CIERRE



5 minutos

Explicamos que esta actividad ha permitido recordar vivencias y experimentar emociones. Cuando escribimos podemos ver de manera diferente las experiencias, ayudando así a comprenderlas; de esa manera nos aproximaremos saber quiénes somos, dónde estamos y a dónde queremos llegar.

DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA



Invitamos a las y los estudiantes a elaborar un diario personal en el que, día a día, registren experiencias, ideas de su vida cotidiana, sus emociones y sentimientos.

Sesión 2

Mi autoestima es mi escudo protector



¿QUÉ BUSCAMOS?

Las y los estudiantes reconocen y aprecian sus cualidades personales como base de su autoestima.



MATERIALES

- ◉ Hoja de trabajo “Arco Iris de la autoestima”
- ◉ Plumones
- ◉ Colores



INDICADOR DE EVALUACIÓN

- ◉ Reconoce características personales que favorecen su autoestima.

PRESENTACIÓN



5 minutos

Inicia la sesión preguntando a tus estudiantes ¿A qué personaje de la historia, o héroe de ficción, o personaje de cuentos infantiles recuerdas? ¿Por qué los recuerdas? ¿Con qué característica o cualidad del personaje te identificas y por qué razón?

Luego explícales que en la sesión de tutoría afirmarán su autoestima, reconociendo y valorando sus propias características y cualidades como personas. En este reconocimiento ubicarán aquellas características que son relevantes para vivir su sexualidad en forma saludable, segura y responsable.

DESARROLLO



30 minutos

En este momento entrégales la hoja de trabajo que aparece en el anexo e indícales que dentro de ella escribirán la respuesta a las siguientes preguntas: ¿cómo soy?, ¿cómo creo que soy? y ¿cómo dicen que soy?

Proporciona unos 10 minutos para esta actividad.

A continuación pide que formen parejas con algún compañero o compañera a quien conozcan más, con él o ella compartirán su trabajo. Cada uno leerá en silencio y con respeto las cosas escritas en la hoja de trabajo de su compañero o compañera, después de lo cual la o el compañero agregará al pie de la hoja o, dentro de la franja respectiva del arco iris, una cualidad que observan en él o ella y no ha sido mencionada.

Cuando terminen esta parte, entrégales hojas de papel y solicita que dibujen su propio escudo, insignia, o logo especial, en donde incluirán aquellas características o cualidades que cada quien aprecia de sí mismo o misma. Sugiere que incluyan cualidades que les hacen sentirse bien u orgullosos o orgullosas de sí mismos o mismas, cualidades que los demás reconocen como positivas en ellos o ellas, cualidades que les ayudan a mantener relaciones agradables, respetuosas y justas con las y los demás. Pueden colorear sus diseños si lo desean. Finalmente invítales a colocarlos en la pared para socializar los dibujos.

Otorga unos 10 minutos para esta actividad.

Para finalizar esta parte formula las siguientes preguntas y escribe sus respuestas en la pizarra.

- ⦿ ¿Cómo me sentí al reconocer mis cualidades personales?
- ⦿ ¿De qué manera el aprecio hacia mí misma o mismo (mi autoestima) influye en la forma como me relaciono con las demás personas?
- ⦿ ¿Qué relación encuentro entre el conocimiento y desarrollo de mis cualidades y mi autoestima?
- ⦿ ¿Qué papel cumplirá mi autoestima en mi vida futura?

CIERRE



10 minutos

En base a la información recogida en el momento anterior y con la participación de todas y todos, extraigan conclusiones acerca del significado de la autoestima, y su importancia para la vida.

Aporta algunas ideas del contenido teórico básico, como las siguientes:

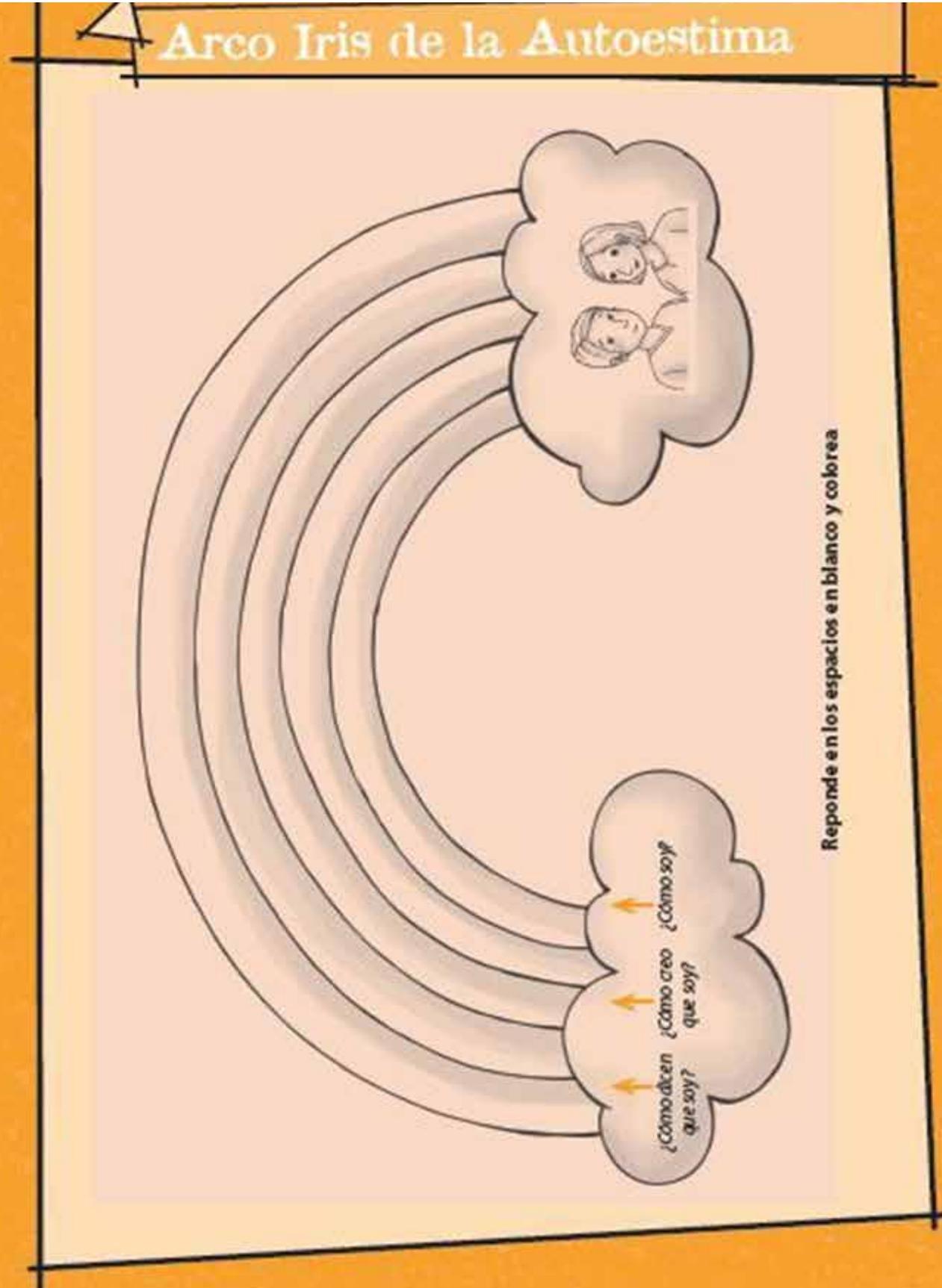
- ⦿ El reconocer y aceptar las cualidades y características personales, así como ser reconocida o reconocido y aceptada o aceptado, es el primer paso para lograr una adecuada autoestima.
- ⦿ La autoestima se desarrolla a lo largo de la vida. Si sufriera algún percance, esto no es irreversible, se puede reparar.
- ⦿ Las y los adolescentes con una adecuada autoestima cuidan su salud, toman decisiones reflexivas, y no ponen en riesgo sus metas personales.
- ⦿ Todas y todos tenemos cualidades que nos hacen sentir orgullosos u orgullosas, que nos posibilitan vivir de manera más saludable y feliz.

DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA



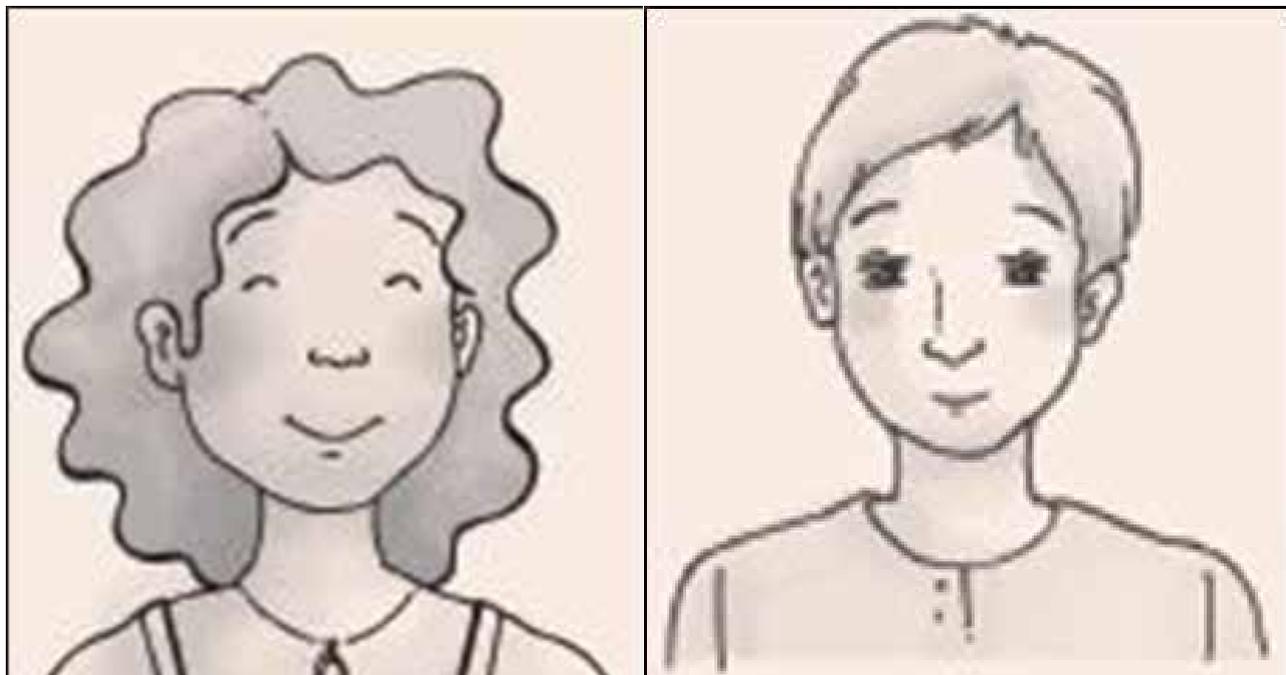
Sugiere que durante la semana, muestren la hoja de trabajo de la parte inicial de la sesión, a alguien de su confianza, puede ser su papá, mamá, hermana o hermano u amiga o amigo, para que le pida su opinión sobre sus características y cualidades personales que necesita mejorar para tener un desarrollo más pleno y feliz. Con esa persona hará un compromiso para cambiar, mejorar y ser ayudada o ayudado.

Arco Iris de la Autoestima



Responde en los espacios en blanco y colorea

Autoestima adolescente y sexualidad saludable



El autoconocimiento es la base para el desarrollo posterior de la autoestima. A través del autoconocimiento, las personas desarrollan progresivamente un autoconcepto que más adelante será una opinión objetiva de sí mismas. Si esa opinión, basada en los vínculos con los familiares y otras personas significativas del entorno, es afirmativa y favorable, la persona se valorará y se aceptará con objetividad. Este respeto hacia sí misma y mismo, basado en las relaciones con los demás, se expresa como la autoestima.

La autoestima es pues un sentimiento íntimo de valía que tiene una persona, basada en la mirada que le proporcionan las demás personas y la que se ofrece ella misma desde su mundo interno. Quiere decir que este proceso de construcción de la valoración personal parte de la familia, pasa por la escuela y siempre pertenece al marco de las expectativas sociales y culturales que las sociedades establecen para sus miembros.

En tal sentido, las y los adolescentes requieren que sus padres, madres, educadores y otros adultos continúen reforzando sus cualidades y características personales, estimulando sus sentimientos de valía personal, de tal forma que les permitan sentirse objetivamente bien y a gusto consigo mismas y mismos, así como seguras y seguros de lo que aportan y son capaces de seguir aportando a su familia, grupo de pares y comunidad.

La autoestima de una o de un adolescente, así como la de cualquier persona, siempre está sometida a prueba debido al hecho que los estereotipos de género se asumen como verdades absolutas. Es inevitable para la mayoría de las y los adolescentes adoptar modelos de ser varón o mujer imperantes en la sociedad en la que viven, por lo cual recibirán aprobación o desaprobación social. Como sabemos, los estereotipos de género son desfavorables, en

especial, para la mujer. La importancia de la autoestima para el desarrollo sexual saludable de las y los adolescentes radica en que una autoestima bien construida y favorecida, desde dentro y desde fuera del individuo, influye decisivamente en la autoimagen, en el desarrollo de las metas personales y proyectos de vida, es decir, en el manejo del tiempo, y en los procesos de empoderamiento de normas, actitudes y habilidades de autocuidado.

El hecho de que la adolescente o el adolescente no logre construir su autoestima, lo pone en situaciones de riesgo que, en el tema sexual, significa una alta exposición a la posibilidad de abuso sexual, embarazo en la adolescencia e ITS, incluida la infección por VIH.

Tu rol como docente tutor o tutora es afirmar y reforzar los procesos de auto conocimiento de tus estudiantes y, a partir de ello, consolidar su autoestima, temporalmente menoscabada por el proceso de la adolescencia y por la influencia de los estereotipos de género, convirtiéndola en una plataforma de desarrollo sexual saludable y en un escudo protector contra las situaciones de riesgo sexual.

Tu rol como docente tutor o tutora es afirmar y reforzar los procesos de auto conocimiento de tus estudiantes y, a partir de ello, consolidar su autoestima, temporalmente menoscabada por el proceso de la adolescencia y por la influencia de los estereotipos de género, convirtiéndola en una plataforma de desarrollo sexual saludable y en un escudo protector contra las situaciones de riesgo sexual.

Sesión 3

Conozco mis habilidades sociales



¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes identifiquen sus habilidades sociales a partir de las interacciones con sus pares y entorno.



MATERIALES

- ⦿ Inventario “Mi comportamiento con los demás”
- ⦿ Lectura “Las principales habilidades sociales”



INDICADOR DE EVALUACIÓN

- ⦿ Describe características personales que facilitan su interacción con los demás.

PRESENTACIÓN



10 minutos

Presentamos a las y los estudiantes el siguiente aviso periodístico.

CLASIFICADOS

Institución requiere los servicios de un profesional en Educación con liderazgo, iniciativa personal, capacidad para tomar decisiones, resolver conflictos y trabajar en equipo.

Después, dialogamos a partir de las siguientes preguntas guía:

- ⦿ ¿Cuáles son las principales características que debe reunir una persona para ocupar el puesto?
- ⦿ ¿Con qué habilidades cuentas?, ¿crees que podrías ocupar el puesto?

Luego de socializar las respuestas, precisamos que las características que se requieren para el puesto del caso analizado, se refieren a las habilidades sociales, estas permiten a las personas relacionarse positivamente con los demás y tener conductas adecuadas a las circunstancias.

DESARROLLO



35 minutos

Motivamos a las y los estudiantes para que indaguen sobre sus habilidades sociales, para lo cual se les entregará el Inventario “Mi comportamiento con los demás”, y les pedimos que lo desarrollen (ver anexo).

Luego que han identificado al menos una de las habilidades sociales que poseen, se les pide que intenten definirla. Una vez que han compartido sus definiciones, les entregamos la lectura “Las principales habilidades sociales” (ver anexo).



ANEXO INVENTARIO

MI COMPORTAMIENTO CON LOS DEMÁS (Burga, 2000).

Lee cuidadosamente cada afirmación y decide si ésta te describe o no.

No existen respuestas buenas o malas. Si piensas que la afirmación describe tu forma de actuar o pensar marca un aspa (x) en el recuadro “Casi siempre”; o si piensas que la afirmación no corresponde, marca un aspa (x) en el recuadro “Casi nunca”. No dejes ninguna afirmación sin responder.

Afirmaciones	Casi Siempre	Casi Nunca
1.- Digo siempre lo que pienso en la mayoría de situaciones.		
2.- Por ningún motivo está bien causarle daño a otra persona.		
3.- La mayoría de personas no se da cuenta cuando me hiere porque escondo mis verdaderos sentimientos.		
4.- Me gusta ayudar a mis amigos para que tomen decisiones.		
5.- Estoy seguro/a que pueda ser un buen líder.		
6.- Participo en actividades que involucran la resolución de problemas.		
7.- Si un amigo/a es incapaz de cumplir con lo que me promete, seguramente lo comprendería en vez de enojarme.		
8.- Cuando alguien cercano y respetado me molesta, generalmente escondo mis sentimientos.		
9.- Disfruto participando en una buena discusión.		
10.- Me aseguro de que la gente sepa cuál es mi posición frente a una injusticia.		
11.- Creo que uno puede salir adelante en la vida sin tener que pasar sobre los demás.		
12.- Le digo a una persona cuando me parece que ha sido injusta.		
13.- Me adelanto a las consecuencias cuando surgen problemas.		
14.- Puedo convencer a otros/as de que mis ideas son correctas.		
15.- Es muy importante para mí ser capaz de decir lo que pienso.		
16.- Mis amigos/as me buscan para contarme sus cosas.		
17.- No me quedo tranquilo/a hasta resolver un problema.		
18.- En la mayoría de las situaciones prefiero participar antes que escuchar solamente.		
19.- Si después de salir de una tienda me doy cuenta de que me han dado vuelto de menos, vuelvo y pido el dinero que falta.		
20.- Tomo el liderazgo en la organización de un proyecto.		
21.- Doy a conocer mi punto de vista aún si alguien a quien respeto dijera algo distinto		
22.- Me resulta fácil ayudar a mis amigos/as.		
23.- Trato de ser honesto/a acerca de mis verdaderos sentimientos.		
24.- Identifico las causas de algún problema.		

Finalizada la resolución del inventario, les explicamos cómo se califica. Deben identificar y colocar los números que han señalado en el rubro “casi siempre” en los casilleros de la rejilla que aparece abajo.

Si al final hay varios números marcados en la misma línea, es un indicio de que esa es habilidad social que tienen más desarrollada.

1	10	15	19	21	Asertividad
2	7	11	16	22	Empatía
3	4	8	12	23	Expresión de sentimientos
6	13	17	24		Resolución de problemas
5	9	14	18	20	Liderazgo

Luego que han identificado al menos una de las habilidades que poseen, se les piden que intenten definirla. Una vez que han compartido sus definiciones, les entregamos la lectura “Las principales Habilidades Sociales” (anexo).

CIERRE



5 minutos

Establecemos conjuntamente con las y los estudiantes que las habilidades sociales son aprendidas y modeladas, que las podemos desarrollar de mayor o menor grado. Las habilidades sociales pueden desarrollarse a fin de enriquecer la participación de cada uno en su medio social y laboral.

DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA



Finalmente, indicamos a nuestros estudiantes que en casa, se tomen un tiempo para identificar las habilidades que tienen en menor grado de desarrollo, y propongan algunas actividades que le permitan mejorarlas.

Anexo

Lectura: Las principales habilidades sociales

Las habilidades sociales son un conjunto de conductas socialmente aceptables, gracias a las cuales podemos desarrollar una óptima relación con nosotros mismos y con los demás. Favorecen el establecimiento de interrelaciones saludables y gratificantes y además, nos ayudan a lograr nuestras metas, a sentirnos bien y a expresarnos adecuadamente. Se caracterizan por ser:

- ⦿ Conductas aprendidas, pueden desarrollarse a lo largo de la vida.
- ⦿ Comportamientos recompensados por los demás.
- ⦿ Conductas verbales y no verbales que influyen en las respuestas de los otros.
- ⦿ Capacidades para inducir respuestas deseables en los demás.

Asertividad: Es la habilidad que nos impulsa a defender nuestros derechos en cuando hayan sido agraviados. Consiste en saber exponer nuestras opiniones sin ofender o hacer daño, y poder decir “no” cuando no se está de acuerdo con algo, expresar con tranquilidad las quejas y escuchar cuando sea necesario. Las personas no asertivas se arriesgan a no ser respetadas por los demás, ser avasalladas y amenazadas, lo que a la vez lleva a no valorarse y adoptar comportamientos pasivos, permitiendo que se aprovechen de ellas.

Empatía: Es la habilidad que tenemos para ponernos en el lugar de otro, y comprender sus sentimientos y emociones. La empatía tiene dos componentes: la reacción emocional hacia los demás y la reacción cognoscitiva, que determinan el grado en que somos capaces de percibir el punto de vista de la otra persona; por ejemplo, saber cuando un compañero/a está triste y brindarle nuestro apoyo sin cuestionarlo.

Expresar sentimientos, emociones u opiniones: La habilidad para expresar emociones involucra poder informar al interlocutor el estado de ánimo en que uno se encuentra: alegría, tristeza, fastidio, etc. Algunos elementos de esta habilidad son:

- ⦿ Poder autoanalizarse para darse cuenta de la emoción que uno siente.
- ⦿ Saber identificar las causas y los antecedentes de la emoción que sentimos.
- ⦿ Escoger el momento y lugar oportuno para hablar con la persona indicada o indicadas y explicar lo que sentimos.

Resolver problemas o conflictos: La habilidad para resolver problemas implica un proceso de análisis de la situación conflictiva para resolverla positivamente con creatividad e imaginación. Consiste en lograr identificar y aplicar los medios más adecuados para enfrentar las situaciones complicadas que vivimos diariamente.

Liderazgo: La habilidad para ejercer el liderazgo consiste en poder actuar en representación de otros y dirigir grupos, siendo capaces de planificar y orientar acciones que permitan controlar las relaciones y fricciones que se producen en la interacción grupal. Un líder es quien logra inducir al grupo con creatividad y positivismo ante situaciones nuevas.

Convivencia: Es la habilidad que nos permite formar parte de un grupo determinado, que puede ser estable, como la familia o circunstancial como cuando participamos en un espacio público. Esta habilidad facilita que seamos aceptados y podamos permanecer en los grupos de nuestro entorno, así como también establecer amistades durante nuestra vida.

Comunicación: Es la habilidad que nos permite intercambiar información entre seres humanos. Podemos entenderla en sentido amplio como un intercambio de sentimientos, opiniones o cualquier forma de vivencia humana. Implica todo tipo de manifestaciones, sean verbales, que se producen mediante el habla, o no verbales, a través de gestos, actitudes y movimientos de la mano o el cuerpo. Una comunicación efectiva es cuando podemos expresar y entender correctamente el significado y la intención de lo que se está comunicando. Esta habilidad puede desarrollarse potenciando los aspectos intrapersonales, interpersonales, grupales e intergrupales.



Sesión 4

Soy adolescente,
merezco valoración y
respeto



¿QUÉ BUSCAMOS?

Las y los estudiantes analicen y reflexionen acerca de las percepciones de las y los adultos sobre las y los adolescentes.



MATERIALES

- Tarjetas con frases escritas
- Frases para el ejercicio: Levántate si...



INDICADOR DE EVALUACIÓN

- Identifica las percepciones de las y los adultos sobre los adolescentes.

PRESENTACIÓN



10 minutos

Coloca en la pizarra estos dos títulos: “Las y los adolescentes son” y “Las y los adultos son”.

Luego, solicita voluntarias y voluntarios para que tomen una de las tarjetas con frases escritas, que tendrás dispuestas sobre tu escritorio. Cada una de ellas y ellos, según su criterio, colocará la tarjeta bajo el título que piense que corresponde.

Las frases son las siguientes¹ :

¹ Estas frases son de uso popular en el lenguaje cotidiano. Recogidos para los fines de esta dinámica

Son Responsables	Son inexpertas o inexpertos	Tienen experiencia
Son inmaduras o inmaduros	No saben lo que quieren	Son serias o serios
Solo quieren divertirse	Saben tomar decisiones	Solo quieren divertirse
Son incapaces de decidir sobre su vida	No toman nada en serio	Son irresponsables
Son maduras o maduros	Saben todo	

Al terminar con la ubicación de las tarjetas, pregúntales:

¿Qué dicen estas frases sobre las y los adolescentes y sobre las y los adultos?

Luego de recibir respuestas voluntarias, señala que en la sesión de tutoría compartirán experiencias respecto a la forma cómo las y los jóvenes son tratados y considerados por las y los adultos, y cómo se sienten frente a ello.

DESARROLLO



30 minutos

A continuación, solicita que formen parejas para que lean las frases “Las y los jóvenes son” y respondan:

- ⦿ ¿Cómo te sientes al leer o escuchar esas frases?
- ⦿ ¿Recuerdas qué otras frases te han dicho o te dicen por el hecho de ser adolescente?
- ⦿ ¿Cómo reaccionas cuando eso ocurre?

Después de un tiempo prudencial (5 minutos), explica que harán un ejercicio que se llama “Levántate si...”.

Procede a leer cada afirmación, despacio pero en voz alta. Deja unos 10 segundos para que decidan seriamente si quieren o no levantarse al escuchar cada frase. Después de unos segundos volverán a sentarse para pasar a la siguiente frase.

Empieza diciendo “Levántate si...” :

- ⦿ Alguna vez has sentido que tu opinión no era valorada por no ser adulto o adulta.
- ⦿ Alguna vez alguien se ha referido a ti con la frase “es sólo una mocosa o un mocoso”.
- ⦿ Alguna vez te dijeron: “¿cuándo madurarás?”.
- ⦿ Alguna vez te han felicitado por algo bueno que hiciste.
- ⦿ Alguna vez te han dicho: “cuando seas mayor entenderás”.
- ⦿ Una persona adulta te ha criticado por tu forma de vestir.
- ⦿ Alguna vez te has sentido apreciado o apreciada por una persona adulta.
- ⦿ Una persona adulta te ha amenazado, castigado o pegado.

- ⦿ Querías trabajar y te han dicho que no porque no tienes experiencia.
- ⦿ Has trabajado y te han pagado muy poco porque no tienes experiencia.
- ⦿ Una persona adulta ha traicionado tu confianza.
- ⦿ Has sentido que eres una persona con derechos y valiosa.
- ⦿ Te han dicho que para ti todo es fácil porque no tienes nada de que preocuparte.

Este parte del ejercicio tomará otros 5 minutos.

A continuación, con una dinámica apropiada, forma cuatro grupos para que procedan a conversar sobre sus sentimientos y opiniones respecto a las situaciones de las que trató el ejercicio anterior.

Para facilitar el compartir en grupo, pueden responder a las siguientes preguntas (entrega copia de las preguntas a cada grupo). Otorga unos 15 minutos para la reflexión.

Preguntas para la reflexión y elaboración de propuestas de cambio a partir del ejercicio “Levántate si...”:

- ⦿ ¿Cómo nos sentimos frente a las situaciones descritas en el ejercicio?
- ⦿ El trato recibido o lo que nos dijeron, ¿afectó la forma como nos vemos nosotras y nosotros mismos? ¿De qué manera?
- ⦿ ¿Cómo enfrentamos esas situaciones o experiencias?
- ⦿ ¿Qué frases deseábamos no volver a oír?
- ⦿ ¿Qué frases deseábamos volver a oír y que situaciones volver a vivir?
- ⦿ ¿Podemos proponer algunas alternativas para que no sucedan situaciones de discriminación y desvalorización? ¿Cuáles?



Para el cierre, invita a los grupos a compartir el trabajo realizado. Refuerza las siguientes ideas:

Las y los adolescentes son personas tan importantes como los adultos o los niños y niñas, tienen derechos y merecen respeto.

Finalmente, solicita a todos que formen un círculo para que, tomados de la mano y elevando los brazos, repitan:

“Somos el presente, somos el futuro, podemos construir un mundo mejor.”

Este lema será repetido varias veces, cada vez con mayor intensidad.

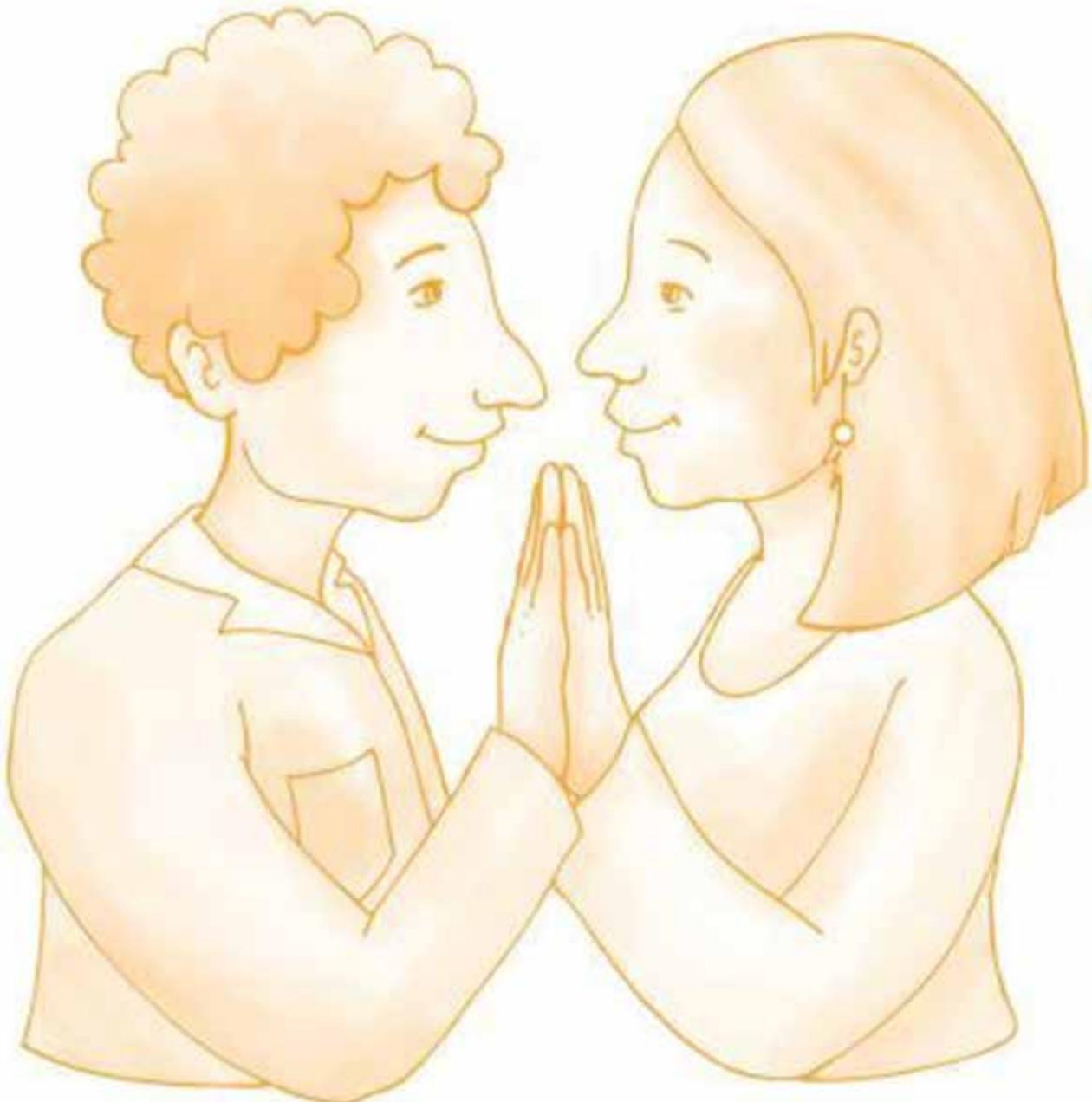


DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA

Coloca un papelote en el aula para que las y los estudiantes escriban mensajes que quisieran escuchar con más frecuencia por parte de los adultos.

Invita a las y los profesores del aula a leer los mensajes de las y los estudiantes y a escribir lo que ellos y ellas quisieran oír con más frecuencia de sus alumnas y alumnos, y coloca este papelote junto al de las y los estudiantes.

Incorpora el tema en reuniones de padres y madres de familia.



Hacia una visión más amplia e integrada de la adolescencia

Tradicionalmente, las y los adolescentes han sido considerados como un grupo poblacional conflictivo y ambivalente, lleno de sorprendentes contradicciones respecto de las formas de convivencia y de entender el mundo establecido por los adultos. Por ello, es importante que revisemos cómo ha ido evolucionando la forma de percibir y de entender a las y los adolescentes.

1. Enfoques Tradicionales: adolescencia, período “preparatorio”.

Desde este enfoque, los y las adolescentes son percibidos como niñas y niños grandes o como adultos “en formación”; no se les reconoce características y necesidades propias. Este vacío surge del hecho de negarles sus derechos, al considerarlas y considerarlos carentes de madurez social. Desde esta perspectiva, se prolonga la dependencia infantil, “son niñas y niños aún”, y se limita su participación al considerárseles “menores”.

2. Enfoques Transicionales: adolescencia, etapa problema.

Se enfatiza la visión de la adolescencia como etapa de crisis formativa: “la edad difícil”. Se construye una percepción generalizadora sobre la adolescencia como “etapa turbulenta” y, muchas veces, de insalvables antagonismos con el mundo adulto.

3. Enfoques Avanzados: adolescencia, etapa de desarrollo humano y ejercicio de la ciudadanía.

Desde esta mirada, se reconoce que las y los adolescentes son un grupo poblacional tan importante como cualquier otro grupo humano, con habilidades, capacidades, actitudes y valores que merecen nuestro respeto. Ellas y ellos deben ser consideradas y considerados actores estratégicos del desarrollo, con derechos para intervenir de forma protagónica en su presente, construir democráticamente su calidad de vida y aportar al desarrollo colectivo.

El paso de la niñez a la adultez es un período que trae algunas dificultades a las y los adolescentes, por el hecho de sentirse niños y niñas y, al mismo tiempo, adultos. En este tránsito es importante reconocerlos como personas valiosas y no como un problema.

La experiencia de trabajo con adolescentes en el ámbito escolar nos demuestra que su creatividad, entusiasmo y participación se expresan en toda su magnitud si la o el docente se esfuerza por comunicarse con ellas y ellos y les facilita espacios adecuados, tanto físicos como de escucha e interacción.

De esta manera, el educador contribuye a que sean agentes sociales de cambio, velen por su propia salud y contribuyan solidariamente al desarrollo de su comunidad.

Por ello, tu labor como docente tutor o tutora es generar espacios de participación, y estimular el protagonismo de las y los adolescentes, tanto en la construcción de sus aprendizajes en la hora de tutoría, como en la construcción de su propia vida y futuro, respetando sus derechos y contribuyendo a su formación como ciudadanos.

Sesión 5

Valorando la identidad sexual y de género de las personas



¿QUÉ BUSCAMOS?

Las y los estudiantes analizan sus actitudes frente a la orientación sexual de las personas.



MATERIALES

- Frases escritas para el ejercicio: “Levántate si...”.



INDICADOR DE EVALUACIÓN

- Identifican situaciones de discriminación frente a la orientación sexual de las personas.

PRESENTACIÓN



10 minutos

Escribe en la pizarra la palabra “**ORIENTACIÓN**”. Entrégales tarjetas en blanco y plumones, y solicita que escriban una palabra que tenga relación con el texto escrito en la pizarra

Ten escritas otras tres palabras: “**HETEROSEXUAL**”, “**HOMOSEXUAL**” y “**BISEXUAL**”, para que las coloques en la pizarra, en caso las y los estudiantes no lo hagan.

Solicita que alguien lea las palabras o frases escritas y que encuentren similitudes y diferencias.

Señala que en esta sesión de tutoría reflexionaremos sobre nuestras actitudes frente a la orientación sexual de las personas. Es importante que la o el docente posicione, durante la sesión los conceptos de orientación sexual y diversidad sexual.

DESARROLLO



30 minutos

Forma parejas para dialogar a partir de las siguientes preguntas:

- ⦿ ¿Qué ideas han sido relacionadas con “preferencia sexual”?
- ⦿ ¿Qué revelan algunas palabras escritas?
- ⦿ ¿Alguna de las palabras nos incomoda? ¿Cuál? ¿Por qué?
- ⦿ Respecto a la orientación sexual de las personas, ¿cuál es tu opinión?
- ⦿ ¿Cuál es nuestra actitud respecto a las personas homosexuales? ¿Por qué?
- ⦿ ¿Por qué no discriminamos a las personas heterosexuales?

Finalizada esta parte, si las y los estudiantes desean compartir lo trabajado o continuar un debate, hay que permitirlo y animarlo.

A continuación aplica el ejercicio “Levántate si...”:

- ⦿ Reconoces que las personas podemos tener diferentes orientaciones sexuales.
- ⦿ Te parece que afectas los derechos humanos de las personas con orientación homosexual burlándote o riéndote de ellas o ellos.
- ⦿ Te parece que a través de las burlas o rechazo expresas tus propios “temores.”
- ⦿ Tienes un conocido o familiar que es homosexual pero evitas andar con él o ella.
- ⦿ Has escuchado insultar a una persona con orientación homosexual y no dijiste nada.
- ⦿ Crees que las personas con orientación homosexual no están bien de salud y necesitan ayuda profesional especializada.
- ⦿ Piensas que las personas con orientación homosexual pueden seguir así siempre y cuando no se metan contigo.
- ⦿ Tu artista preferido o alguien a quien admiras confesó su orientación homosexual y esto no afectó el aprecio o admiración que sentías por él o ella.
- ⦿ Eres amigo o amiga de todas las personas, sin que te importe cuál es su orientación sexual.
- ⦿ Crees que las personas con diferentes inclinaciones u orientaciones sexuales merecen respeto.
- ⦿ Crees que todas las personas, independientemente de su identidad y orientación sexual, tienen los mismos derechos humanos.

Después pregunta:

- ⦿ ¿Cómo se han sentido con el ejercicio? ¿Por qué?
- ⦿ ¿A qué se refieren estas frases?
- ⦿ ¿Consideran que en nuestra sociedad se discrimina a las personas por su inclinación u Orientación sexual? ¿Por qué razones?
- ⦿ ¿Cuál es la situación de los derechos de las y los homosexuales en nuestro medio?
- ⦿ ¿Qué efecto tiene la discriminación de las personas a causa de su orientación sexual.



Basados en las respuestas dadas a las preguntas anteriores, las y los estudiantes pueden formular conclusiones sobre sus actitudes acerca de la diversidad sexual y la discriminación.

Contribuye con las ideas del contenido teórico básico:

- ⦿ La orientación sexual es una preferencia con derecho propio, no se escoge ni se puede cambiar mediante la intervención médica o terapia psicológica.
- ⦿ Algunos o algunas adolescentes pueden sentirse inclinadas o inclinados a tener experiencias con una persona del mismo sexo o con personas de ambos sexos. Este es un comportamiento que suele ocurrir por distintas razones, lo cual no significa que la orientación sexual ya se haya consolidado definitivamente a esta edad.
- ⦿ Para las personas homosexuales, aceptar su orientación puede ser un proceso difícil debido al temor a ser discriminados.
- ⦿ La discriminación y violencia hacia las personas homosexuales, están basadas en falsas creencias y prejuicios, y revelan desigualdad entre las personas y vulneración de sus derechos.
- ⦿ Ningún adolescente varón o mujer, debe ser intimidado, coaccionado, o acosado por su orientación sexual. Si así ocurriera, debe buscar apoyo en una persona de su entera confianza.

DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA



Puedes sugerir que formen grupos para que realicen lo siguiente:

Que analicen cómo la discriminación a causa de la orientación sexual afecta las relaciones interpersonales en la escuela, en el barrio y a la sociedad en su conjunto. A partir de ello, elaborarán propuestas para cambiar esta situación. Que investiguen cuál ha sido el aporte a la cultura de personajes famosos cuya orientación sexual ha sido o es homosexual.

Comparte el tema con tus colegas docentes, para que desalienten las burlas, mofas, y falta de respeto que muchas veces ocurren en la Institución Educativa frente a personas con orientación homosexual.

La orientación sexual y el respeto por las personas

La identidad sexual y la orientación sexual se construyen a lo largo de la vida y son el resultado de la interacción de factores individuales, que integran las dimensiones biológicas y psicológicas del desarrollo con factores socioculturales como las normas, valores, prácticas, creencias, mitos y tabúes, entre otros.

Podemos referirnos también a la identidad sexual y la orientación sexual como una convicción interna que nos permite percibirnos y sentirnos varón o mujer.

La orientación sexual se desprende del deseo de establecer un vínculo afectivo y sexual con una pareja determinada, que incluye erotismo, interés especial y sentimientos de adhesión al otro.

En nuestra sociedad y cultura, a partir del avance de los Derechos Humanos, se reconoce variaciones en la orientación sexual de las personas. Estas variaciones, que se aplican sobre todo a los comportamientos y no a las personas, adoptan la forma heterosexual, si la preferencia es por la persona del sexo opuesto, homosexual, si la preferencia es por la persona del mismo sexo, y bisexual, cuando no existe una preferencia exclusiva por un género sexual.

Durante la adolescencia puede ocurrir que el tema de la identidad sexual y de la orientación sexual aparezca acompañado de cuestionamientos, temores y confusiones. De acuerdo a esta circunstancia, las y los adolescentes pueden sentirse inclinadas o inclinados a tener experiencias con una persona del mismo sexo o con personas de ambos sexos. Este es un comportamiento que puede ocurrir por distintas razones durante la adolescencia, lo cual no significa que la orientación sexual ya se ha consolidado a esa edad.

En general, en la cultura occidental, debido a sus creencias o prejuicios, las personas son poco proclives a aceptar la diversidad de la orientación sexual como un derecho humano. Sin embargo, algunas sociedades están avanzando en el reconocimiento de estos derechos que son fundamentales para el establecimiento de relaciones equitativas, justas y solidarias entre las personas.

Los mitos y prejuicios que sustentan la homofobia⁴ pueden y deben ser desalentados. Dentro de esa misma línea, la comunidad científica internacional, desde hace algunas décadas, sustenta que la homosexualidad no es una enfermedad. Tanto la Organización Mundial de la Salud (OMS) como la Asociación Psiquiátrica Americana (APA), no la consideran como una patología (trastorno o enfermedad) de la personalidad.

En consecuencia, ninguna persona debe ser discriminada por su orientación sexual. El respeto a los demás incluye la consideración y una actitud ponderativa frente a la diversidad de creencias, deseos, sentimientos, valores y formas de ver el mundo.

Es importante que la y el docente tutor tengan en cuenta que, para construir una sociedad inclusiva, armónica y democrática, tenemos que empezar por reconocer que las diferencias nos alejan y nos afectan a todos, mientras que la aceptación de todo tipo de diferencias y el respeto por la diversidad sexual, nos acercan.

⁴ Miedo injustificado o irracional a personas con orientación homosexual.

Las personas heterosexuales y, en especial los varones adolescentes, por los mandatos de género, se ven obligados a mostrar y poner a prueba “su hombría”, a proyectar una imagen de rudeza y fortaleza física, a la vez que reprimir sus verdaderos sentimientos.

Tu rol como docente tutor y tutora es acompañar a las y los estudiantes en sus momentos de ansiedad y confusión frente al tema tratado, enfocándolo como parte del desarrollo adolescente, es decir, ayudándoles a visualizar que las orientaciones definitivas se van a establecer en cada persona en el mediano plazo.

Asimismo, es importante que el o la docente fortalezcan una actitud de no discriminación hacia la orientación sexual, entre sus estudiantes, invitándolas e invitándolos a reconocer que esta actitud es fundamental para construir una sociedad inclusiva (que incluya y que no excluya a las personas), equitativa y justa.

Sesión 6

Controlamos y transformamos la cólera¹



¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes reflexionen sobre la importancia de manejar sus emociones y practiquen estrategias para controlar o transformarla.



MATERIALES

- ⦿ Hojas de papel
- ⦿ Lapicero
- ⦿ Tiza o plumón de pizarra



INDICADOR DE EVALUACIÓN

- ⦿ Conoce estrategias para controlar estados de cólera.

PRESENTACIÓN



10 minutos

Iniciamos la sesión solicitando a las y los estudiantes que individualmente, anoten en un papel: ¿En qué situaciones sienten cólera?, ¿qué hacen?, ¿cómo expresan su cólera? Luego, promovemos que voluntariamente compartan sus respuestas.

DESARROLLO



30 minutos

Las y los estudiantes reflexionan sobre la forma cómo actúan cuando tienen cólera y cómo puede afectar a las personas que están cerca a uno.

Señalamos a las y los estudiantes que la cólera es una emoción natural que todos los seres humanos experimentamos. Lo inadecuado es cuando la cólera nos domina y lastimamos a otras personas, por eso es importante saber reconocerla y aprender a controlarla o manejarla.

¹ Adaptado de: Aprendiendo a Resolver Conflictos en la Institución Educativa. MINEDU(2013) 2° Edición. Pág 100.

Preguntamos al grupo: ¿Cuando sienten cólera qué hacen para tratar de calmarse? Anotamos en la pizarra las palabras claves. En esta parte, es importante promover el diálogo y la participación espontánea de las y los estudiantes.

Luego, sugerimos otras alternativas para que, cuando sintamos cólera o enojo, podamos emplearlas para controlarla y no dañar a los demás, entre las cuales tenemos:

- ⦿ Respirar lenta y profundamente (repetir varias veces)
- ⦿ Contar hasta 10
- ⦿ Leer
- ⦿ Escuchar música
- ⦿ Pintar

Mencionamos que se pondrá en práctica el respirar lenta y profundamente. Iniciamos el ejercicio indicando: se inhala lentamente, tratando de llenar todo nuestro cuerpo de oxígeno, se retiene el aire unos segundos y se expulsa suavemente por la boca, repetimos este ejercicio seis veces. Luego libremente, invitamos a las y los estudiantes a comentar sobre los efectos relajantes de la respiración.

Pedimos que elaboren frases que pueden ayudar a calmar la cólera cuando uno la experimenta, por ejemplo: “Piensa antes de actuar”, “ponte en el lugar del otro”, “respira profundamente si te enojas”, etc.

CIERRE



Concluimos la sesión señalando que la cólera es una emoción que nos permite actuar ante algo que consideramos injusto. Por lo tanto, no es malo sentir cólera, pero si debemos practicar formas adecuadas de expresarla, para no herir a los demás.

DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA



Se pueden plantear diversas posibilidades:

- ⦿ Elaborar afiches para el aula alusivos al control de la cólera, usando mensajes o imágenes.
- ⦿ Llevar un registro de situaciones en las que sintieron cólera y qué estrategia usaron para manejarla. En la siguiente sesión, pueden compartir sus experiencias.

Sesión 7

Encontrando la mejor manera de expresar mis ideas y sentimientos



¿QUÉ BUSCAMOS?

Las y los estudiantes reconocen la comunicación asertiva como medio para prevenir situaciones de riesgo.



MATERIALES

- ⦿ Juego de tarjetas con preguntas y respuestas asertivas



INDICADOR DE EVALUACIÓN

- ⦿ Identifica características de la comunicación asertiva.

PRESENTACIÓN



10 minutos

Empieza la sesión colocando en la pizarra cuatro tarjetas. En ellas estarán escritas las siguientes palabras: AGRESIVA, PASIVA, INTERPRETATIVA Y ASERTIVA. Explica que son las formas de comunicación que las personas empleamos en nuestras interacciones sociales y que es muy importante reconocerlas para mejorar nuestra comunicación

A continuación, reparte copias de la lámina: “Saber decir Sí y saber decir No”, que aparece en el anexo y explica que en la lámina se presentan cuatro situaciones, que deben leer con detenimiento, para luego escribir, en el espacio en blanco, una de las palabras que colocaste en la pizarra, según corresponda a la forma de comunicación empleada en cada situación.

⊙ *Un chico dirigiéndose a una chica:*

- Vamos a ir al cine, con Teresa y Manuel este fin de semana, ¿Quiéres venir con nosotros?
- Claro que sí, ¿a qué hora nos encontramos?

ASERTIVA

⊙ *Una chica dirigiéndose a un chico*

- Me gustas mucho, ¿Quiéres que seamos enamorados?
- No, yo no me meto con tontas como tú.

AGRESIVA

⊙ *Un chico dirigiéndose a una chica*

- Me invitaron a un quinceañero, ¿Quiéres venir conmigo?
- ¿Yo? ¿por qué me lo pides? Seguro que nadie más te hizo caso.

INTERPRETATIVA O SUBJETIVA

⊙ *Una chica dirigiéndose a un chico*

- ¿Quiéres venir a mi casa para que estudiemos juntos?
- ¿Yo? no sé,... pero si tú quieres.... ya pues...

PASIVA

DESARROLLO



30 minutos

Pide voluntarios o voluntarias para que compartan su trabajo y revisen de manera conjunta, si las palabras fueron colocadas de forma correcta. Pregunta qué significa la comunicación asertiva. En caso no lo recuerden, puedes dar una breve explicación según el contenido teórico básico de esta sesión.

A continuación explica que en la sesión de tutoría, seguirán reconociendo las distintas formas de comunicación, participando del juego “Comunicándonos”.

Pide a uno de tus estudiantes que lea la cartilla de instrucciones que se presenta a continuación, y entrégale el juego de tarjetas y la pelota que se necesitan para iniciar el juego.

Ubícate en algún lugar del aula, desde donde puedas acompañar el juego. Tu rol será alentar la participación de tus estudiantes. También te corresponde corregir o reforzar las ideas que se expongan.

Juego: COMUNICÁNDONOS

Los objetivos del juego son:

- ⦿ Reconocer distintas formas de comunicar deseos, sentimientos y creencias.
- ⦿ Ensayar respuestas asertivas ante situaciones hipotéticas relacionadas a la sexualidad de las y los adolescentes.

Instrucciones:

- ⦿ Se requiere de una pelota y un juego de tarjetas de colores.
- ⦿ Las tarjetas contienen situaciones que se presentan en la vida diaria de las y los adolescentes y preguntas que deben ser respondidas por las y los participantes.
- ⦿ Las y los participantes se sentarán formando un gran círculo.
- ⦿ En el centro se coloca las tarjetas, las cuales serán previamente mezcladas.
- ⦿ El juego se inicia pasando la pelota de mano en mano hacia la derecha.
- ⦿ Cuando oigan a la o el docente decir la palabra: ¡tarjeta!, la pelota se detiene y la o el participante toma una tarjeta del centro del círculo, lee la situación y da su respuesta.
- ⦿ Se reanuda el juego haciendo girar la pelota siempre a la derecha.
- ⦿ Si en alguna ocasión, la pelota se queda en manos de alguna persona que anteriormente tomó una tarjeta, la o el participante que está sentado a su izquierda, es quien debe salir a tomar una nueva tarjeta.
- ⦿ Proseguir el juego hasta terminar con todas las tarjetas.
- ⦿ Es importante que todas y todos tengan la oportunidad de responder a las preguntas.

Contenido de las tarjetas:

- ⦿ Marco le dice a Luis, que conoce un sitio de Internet donde pueden ver películas pornográficas. Luis le dice que no puede ir porque no tiene plata, pero la verdad es que ha escuchado que la pornografía no es buena pero, por temor a que su amigo se burle de él o lo considere un “lorna”, no se lo dice.

¿Qué tipo de comunicación emplea Luis?

Respuesta: *Comunicación interpretativa o subjetiva, debido a la presencia de prejuicios y temores no comunica lo que verdaderamente piensa.*

- ⦿ Marco le dice a Luis, que conoce un sitio de Internet donde pueden ver películas pornográficas. Luis le dice que no puede ir porque no tiene plata, pero la verdad es que su papá y su mamá le han enseñado que la pornografía no es buena pero, por temor a que su amigo se burle de él o lo considere un “lorna”, no se lo dice.

¿Cuál sería la respuesta asertiva de Luis?

Respuesta: *“Marco, yo no deseo ir, creo que la pornografía es dañina”.*

- ◉ Jennifer le dice a su enamorado con gestos de molestia en el rostro: “No quiero que vayas a la fiesta con tus amigos, porque yo no voy a ir. Si vas, terminamos.”
¿Qué tipo de comunicación emplea Jennifer?
Respuesta: *Comunicación impositiva.*

- ◉ Jennifer le dice a su enamorado con gestos de molestia en el rostro: “No quiero que vayas a la fiesta con tus amigos, porque yo no voy a ir. Si vas, terminamos.”
¿Cuál sería la respuesta asertiva de su enamorado?
Respuesta: *Yo te quiero, pero también quiero ir a la reunión. Si esa es una razón para terminar, me dará mucha pena.*

- ◉ Miguel y Myriam son amigos y fueron a una discoteca de su barrio. Aunque conocían a otras chicas y chicos, ellos dos bailaron juntos casi toda la noche. A la salida, él quiere besarla en la boca. Ella, sorprendida le dice: “Miguel, ¿qué te pasa?!”; él le responde: “¿pero qué te pasa a ti? ¡Creí que te gustaba!
¿Qué pasa con estos amigos? ¿Por qué Miguel pensó que Myriam aceptaría sus besos?
Respuesta: *Miguel se confundió, pensó que si Myriam bailaba con él toda la noche, era porque ella deseaba “algo más”. Es decir, no interpretó con objetividad el comportamiento de su amiga.*

- ◉ Miguel y Myriam son amigos y fueron a una discoteca de su barrio. Aunque conocían a otras chicas y chicos, ellos dos bailaron juntos casi toda la noche. A la salida, él quiere besarla en la boca. Ella sorprendida le dice: “ Miguel, ¿Qué te pasa a ti? ¡Creí que te gustaba!
¿Qué podría decir Myriam?
Respuesta: *La pasé muy bien y me divertí contigo, pero eso no significa que quiera besarte o tener algo contigo.*

- ◉ Anabel y Raúl son enamorados. Ella lo ve conversando muy animadamente con una chica. Quisiera saber quién es y de qué conversan, siente celos, pero no dice nada, cree que es mejor no preguntar y quedarse callada.
¿Anabel comunica lo que siente? ¿Por qué no?
Respuesta: *No, Anabel no comunica bien lo que siente porque, a pesar de que le genera enojo o fastidio, no se lo hace saber a su enamorado.*

- ◉ Anabel y Raúl son enamorados. Ella lo ve conversando muy animadamente con una chica. Quisiera saber quién es y de qué conversan, siente un poco de celos, pero no dice nada, cree que es mejor no preguntar y quedarse callada.
¿De qué manera Anabel puede hacerle saber a su enamorado lo que está sintiendo?
Respuesta: *Anabel tiene la opción de preguntarle quién es esa chica y de qué hablaban y decirle que, al verlo conversando tan animadamente con ella, sintió un poco de celos.*

- Marita y Alicia son amigas, están en el 1ero. de secundaria. Marita le dice a Alicia, que la acompañe este sábado a una fiesta de chicos del 5° año de otro colegio. Alicia no quiere asistir, cree que no se sentirá bien, pero no se atreve a decírselo a su amiga. ¿Qué revela el comportamiento de Alicia?

Respuesta: *Inseguridad, no encuentra cómo comunicar lo que piensa.*

- Marita y Alicia son amigas, están en el 1ero. de secundaria. Marita le dice a Alicia, que la acompañe este sábado a una fiesta de chicos del 5to. año de otro colegio. Alicia no quiere asistir, cree que no se sentirá bien, pero no se atreve a decírselo a su amiga. ¿Cómo podría Alicia dar una respuesta asertiva?

Respuesta: *Gracias por invitarme, pero en verdad no quiero asistir.*

- Javier le pidió a Pedro que le acompañara a entregar unos encargos a un colega de trabajo de su padre. Cuando llegan, el señor y otros están compartiendo un almuerzo y les invitan a quedarse. La comida está muy buena y los señores parecen muy amables. De repente, Pedro siente que uno de ellos, por debajo de la mesa, le pone la mano sobre sus piernas.

¿Qué significa esta situación?

Respuesta: *Acoso sexual.*

- Javier le pidió a Pedro que le acompañara a entregar unos encargos a un colega de trabajo de su padre. Cuando llegan el señor y otros están compartiendo un almuerzo y les invitan a quedarse. La comida está buena y los señores parecen amables. De repente, Pedro siente que uno de ellos, por debajo de la mesa, le pone la mano sobre sus piernas. ¿Qué podría hacer Pedro?

Respuesta: *Pedro podría levantarse inmediatamente de la mesa, llamar a su amigo, contarle lo que está pasando y decirle que quiere irse. Saliendo del lugar, el siguiente paso es que Pedro comunique lo sucedido a un adulto de su confianza.*

- Amanda ha conocido a un amigo por Internet, comparten muchas cosas, él le da consejos, le dice que todo el tiempo piensa en ella, que la encuentra muy linda y que seguro lo es más en ropa de baño, por eso le ha pedido que le mande sus fotos en ropa interior. ¿Qué significa esta situación?

Respuesta: *Es una situación de abuso sexual*

- Amanda ha conocido a un amigo por Internet, comparten muchas cosas, él le da consejos, le dice que todo el tiempo piensa en ella y que la encuentra muy linda y que seguro lo es más en ropa de baño, por eso le ha pedido que le mande sus fotos en ropa interior. ¿Cuál sería un comportamiento asertivo de Amanda?

Respuesta: *Dejar de comunicarse con él e informar lo sucedido a un adulto de su confianza.*

- Martha está en una reunión familiar, uno de sus tíos al pasar al lado de ella, toca su cuerpo y le hace gestos obscenos. Martha se siente avergonzada pero no dice nada.
¿Qué significa esta situación?

Respuesta: *Es una situación de abuso sexual.*

- Martha está en una reunión familiar, uno de sus tíos al pasar al lado de ella, toca su cuerpo y le hace gestos obscenos. Martha se siente avergonzada pero no se atreve a decir nada.

¿Qué revela el comportamiento de Martha?

Respuesta: *Que no sabe cómo manejar el miedo.*

¿Qué podría pasar si la situación se repite y ella sigue sin decir nada?

Se encuentra en situación de ser abusada sexualmente.

¿Qué debería hacer Martha?

Contar lo ocurrido, desde la primera vez, a su mamá, o a alguna persona adulta de confianza

- Mary se siente muy fastidiada interiormente y no ve la hora que el colegio termine, cree que sus compañeros de 5to. grado son insoportables, pues cuando pasa junto a ellos, le hacen bromas muy pesadas y subidas de tono. Ella es un poco tímida, por eso con voz casi imperceptible y con inseguridad reflejada en el rostro les pide “por favor, no molesten”. ¿Mary comunica su molestia? ¿Por qué?

Respuesta: *No, Mary no comunica adecuadamente su molestia, porque es un poco insegura.*

- Mary se siente muy fastidiada interiormente y no ve la hora que el colegio termine, cree que sus compañeros de 5to. grado son insoportables, pues cuando pasa junto a ellos, le hacen bromas muy pesadas y subidas de tono. Ella es un poco tímida, por eso con voz casi imperceptible y con expresión sonriente les dice “ya pues no molesten”. ¿Qué puede hacer Mary para comunicar lo que realmente siente y ser más efectiva en su comunicación?

Respuesta: *Es necesario que Mary ejercite una forma clara y directa de decir que esas bromas la molestan.*

Para terminar, pregunta a tus estudiantes lo siguiente:

- Las situaciones planteadas en las tarjetas, ¿pueden ocurrir en la vida real de las y los adolescentes?
- ¿Cuál es la forma más común de comunicación que emplean en general las personas y, especialmente, las y los adolescentes?
- ¿Cuán fácil o difícil les parece emplear la comunicación asertiva?
- ¿De qué manera la comunicación asertiva les puede ayudar en su desarrollo sexual saludable? ¿Por qué?

Saber decir Sí y saber decir No

Vamos a ir al cine, con Teresa y Manuel este fin de semana, ¿Quieres venir con nosotros?



Claro que sí, ¿a que hora nos encontramos?

Me gustas mucho, ¿quieres que seamos enamorados?



No, yo no me meto con "tontas como tu"

Me invitaron a un quinceañero ¿quieres venir conmigo?



¿Yo? ¿Por qué me lo pides? Seguro que nadie más te hizo caso

¿Quieres venir a mi casa para que estudiemos juntos?



¿Yo? no sé, pero si tu quieres.... ya pues

CIERRE



5 minutos

En base a la información proporcionada en el momento anterior arriban a conclusiones
Complementa las ideas, tomando en cuenta la información teórica de esta sesión.

La asertividad permite a las y los adolescentes expresar lo que realmente piensan, sienten y desean, y experimentar bienestar por ello.

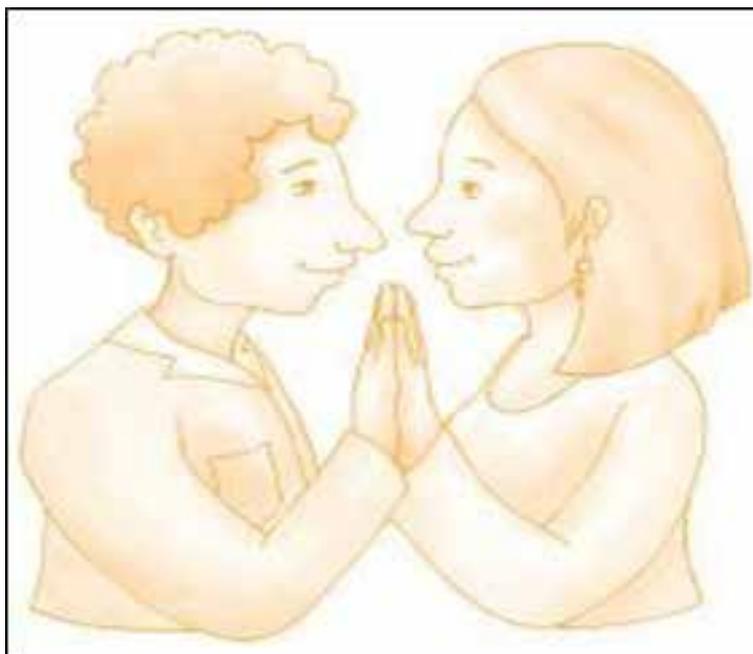
La asertividad permite a las y los adolescentes defender sus derechos como personas.

La comunicación asertiva es útil para hacer frente a situaciones como el abuso o violencia sexual.

DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA



En las semanas siguientes, promueve y refuerza que tus estudiantes utilicen formas de comunicación asertiva en sus interacciones con sus amigos y familiares. En las siguientes sesiones de tutoría, permite que compartan cómo se sintieron al ejercitar su asertividad y qué resultados obtuvieron. Emplea una comunicación asertiva con tus estudiantes y colegas. El propio ejemplo reforzará las enseñanzas.



Comunicación asertiva y desarrollo sexual saludable

Con la llegada de la adolescencia, las interacciones sociales se hacen más numerosas y más complejas. Para lograr una buena inserción en este escenario, la y el adolescente necesitan recurrir a todas las habilidades y destrezas que les brinda su desarrollo socioafectivo, cognitivo y moral previo, así como poner en práctica nuevas capacidades.

Los desarrollos particulares de la sexualidad que, como hemos visto, acompañan a la adolescencia, influyen en las relaciones interpersonales de manera distinta a la niñez. Debido a esto, es necesario que aprendan nuevas formas de comunicar las experiencias y las vivencias a los demás, sean adultos o pares y, de modo especial, con las personas del sexo opuesto.

La comunicación asertiva es la habilidad social cuyo desarrollo conviene fomentar y reforzar en las y los estudiantes de la secundaria. Pasaremos revista a este concepto así como a las diversas modalidades de comunicación poco efectiva que suelen emplearse en la vida diaria. Entre las formas de comunicación ineficaz más frecuentes podemos señalar tres modalidades:

PASIVA	AGRESIVA	INTERPRETATIVA
No expresa abiertamente lo que cree o siente, se expresa de manera culposa e insegura. Ejemplo: “No sé, pero si tú quieres, hagámoslo”	Expresa sus ideas, sentimientos y necesidades de manera impositiva y desvalorizante, transgrediendo los derechos de los demás. Ejemplo: “¿Por qué eres tan anticuada?”	Expresa interpretaciones acerca del comportamiento de los demás basadas en prejuicios. Ejemplo: “Parece que ella quiere algo conmigo.”

Frente a estas modalidades comunes, la comunicación asertiva es el mejor recurso para comunicarse.

La asertividad se refiere a la capacidad de expresar lo que se cree, piensa y siente de manera directa y clara, en el momento oportuno y a la persona indicada, sin ser agresivo con ella o atacarla. Implica la habilidad de decir “Sí, o decir “No”.

Ser Asertivo es respetarse a sí mismo y respetar a los demás. Ser directo, honesto y apropiado.

Mantener el equilibrio emocional. Saber expresarse verbalmente y saber escuchar. Ser cuidadoso, firme y reflexivo en las comunicaciones.

El primer paso para que la o el adolescente adquiera la habilidad de la comunicación asertiva, es que se convenza a sí misma o mismo que tiene derechos. Y los tres derechos básicos, en este sentido, son: el derecho a rehusarse, el derecho a hacer una petición y el derecho a rectificar un error.

En la etapa inicial de la adolescencia la comunicación asertiva facilita el desarrollo de la autonomía y la toma de decisiones y permite al adolescente expresar lo que realmente quiere o desea para sí, sin la presión externa de los pares. Además, le ayuda a prevenir situaciones de violencia y abuso sexual.

En las y los adolescentes mayores, la comunicación asertiva fortalece el vínculo afectivo con la pareja, y facilita la negociación de aspectos específicos como los relacionados al inicio sexual, la postergación de las relaciones sexuales, el uso de métodos de protección para prevenir embarazos en la adolescencia o la posibilidad de adquirir por transmisión una ITS o el VIH/SIDA.

Comunicarse de manera asertiva o eficaz, requiere de habilidades de comunicación verbal, como el empleo de un lenguaje claro y directo, y, habilidades de comunicación no verbal; como la expresión facial y los gestos, que deben ser congruentes con lo que estamos diciendo, de lo contrario, podemos parecer inseguros o inseguras y generar confusión en la otra persona. Son ejemplos de la falta de congruencia en la comunicación: decir “estoy molesto o molesta” mientras sonreímos, “no voy a recibir tu regalo” mientras extendemos las manos para recibirlo, o decir “No” pero con voz muy débil.

Pasos para una comunicación asertiva:

Para comunicar opiniones, deseos, sentimientos, decisiones y expectativas en relación a su sexualidad, sería conveniente que las y los adolescentes observen los siguientes comportamientos en sus interacciones:

- 1.- Escuchar las ideas de la otra persona y prestar atención a su expresión facial y a sus gestos para completar su comprensión de lo que dicen las palabras.
- 2.- Identificar internamente sus propios pensamientos y sentimientos respecto a lo que la otra persona está comunicando.
- 3.- Pensar sobre sus sentimientos y emociones, antes de actuar o de responder apresuradamente.
- 4.- Comunicar lo que creen, sienten o desean de manera clara y directa, usando la comunicación en primera persona: “Yo pienso”, “Yo creo”, etc.
- 5.- Actuar siempre conforme a lo que han dicho o a lo que se han comprometido.

La habilidad para responder asertivamente a quienes les rodean, protege a las niñas, niños y adolescentes no solo del maltrato emocional o físico, sino de situaciones de riesgo de abuso sexual, así como de situaciones de riesgo de embarazo en la adolescencia e infecciones de transmisión sexual, incluyendo el VIH y SIDA.

Tu rol como docente tutor o tutora es fomentar y fortalecer la comunicación asertiva en las y los estudiantes en la secundaria, facilitando espacios para que ejerciten esta habilidad.

Específicamente, en torno a temas de sexualidad, debes practicar con tus estudiantes las diversas respuestas y comportamientos que les permitirán, por un lado, una vivencia saludable, placentera y sin riesgos de su sexualidad y, por otro lado, los protegerá de riesgos de abuso sexual, embarazo en la adolescencia e ITS.

Sesión 8

Aprendo a negociar²



¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes conozcan los pasos para resolver los conflictos a través de la negociación.



MATERIALES

- ⦿ Afiche de pasos de la negociación (anexo 1)
- ⦿ Juego de roles: “La naranja” (anexo 2)
- ⦿ Cartulina con matriz de análisis de casos (anexo 3)



INDICADOR DE EVALUACIÓN

- ⦿ Describe pasos para manejar conflictos a través de la negociación.

PRESENTACIÓN



10 minutos

Solicitamos a las y los estudiantes comentar algunas situaciones de conflicto que se hayan presentado en la institución educativa y sobre ellas dialogan respondiendo las siguientes preguntas:

- ⦿ ¿Quiénes participaron en el conflicto?
- ⦿ ¿Cómo reaccionaron las personas ante el conflicto?
- ⦿ ¿Cómo resolvieron el conflicto?

² Adaptado de: Aprendiendo a Resolver Conflictos en la Institución Educativa. MINEDU (2013). 2° Edición. Pág 106.

DESARROLLO



30 minutos

Comentamos que en la sesión aprenderán una forma de resolver conflictos, llamada La negociación. Pega en un lugar visible el afiche del anexo 1 sobre los pasos para la negociación y explica brevemente de qué se trata.

Luego las y los estudiantes forman parejas. Utilizando el juego de roles uno ejercerá el rol de “Mateo” y otro el rol de “María Gracia”, según como indica el anexo 2: “La naranja” (pueden cambiar los nombres). Indicamos que cada uno debe leer sus roles y luego empezar a negociar siguiendo los pasos del afiche.

Una variante puede ser que en vez de lámina podamos darles una copia del anexo 2 a cada pareja.

Después de darles un tiempo prudencial les preguntamos: ¿Llegaron a un acuerdo?, ¿qué tipo de acuerdo es?, ¿ambos ganan?, ¿fueron colaboradores?, ¿les fue fácil o difícil seguir los pasos para negociar?

Luego con ayuda de la “matriz de análisis de casos” (anexo 3), analizamos el conflicto y buscamos un acuerdo que satisfaga a los dos personajes del caso. Para explicarles a las y los estudiantes qué es un interés, utilizamos las siguientes preguntas: ¿Por qué quieres tal cosa?, ¿para qué necesitas tal otra?, ¿qué vas a satisfacer sí...?

CIERRE



5 minutos

Finalizando la sesión, señalamos que a veces las cosas que parecen opuestas e irreconciliables, pueden ser complementarias. Trabajando juntos es posible que dos personas que están en conflicto puedan resolverlo, de modo que ambos sientan que ganan y que se ha tomado en cuenta sus intereses y necesidades. Para lograrlo, es útil seguir los pasos de la negociación.

Motivamos a seguir las pautas de la negociación cuando deban enfrentar un conflicto. El afiche de los pasos de la negociación estará siempre a la vista. Hay que motivar a las y los estudiantes para negociar dentro y fuera de la institución educativa.

DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA



Las y los estudiantes identifican un conflicto que se presente en la IE, lo examinan y encuentran soluciones utilizando la matriz de análisis del caso y los pasos de la negociación. Realizan el comentario en la siguiente sesión.



ANEXO 1

AFICHE: PASOS DE LA NEGOCIACIÓN

1

DIALOGANDO



2

IDENTIFICANDO EL PROBLEMA Y LOS INTERESES



Pasos para la negociación



3

BUSCANDO SOLUCIONES

4

EL ACUERDO

ANEXO 2

Juego de roles: LA NARANJA

INFORMACIÓN PARA MATEO

Acabas de llegar a casa después de jugar al fútbol, tienes mucha sed y se te ha ocurrido prepararte una naranjada. Vas al refrigerador y encuentras la última naranja. Justo cuando vas a tomarla, aparece tu hermana María Gracia y dice: "¡Ni se te ocurra, esa naranja es mía!".

Tú no quieres darle la naranja, ¡y estás dispuesto a luchar por ella!, le dices que tú quieres la naranja y ella te dice que también quiere la naranja. Se arma un problema en la cocina por la naranja.
¿Cómo resuelves esta situación? Empieza a negociar, ¡suerte!

INFORMACIÓN PARA MARÍA GRACIA

Hoy es el cumpleaños de tu amiga Paloma y has pensado en prepararle una torta, buscas la receta y en la lista de ingredientes te piden cáscara de naranja. Vas a buscar la naranja y justo encuentras a tu hermano Mateo a punto de tomar la única naranja de la refrigeradora y le dices: "¡Ni se te ocurra, esa naranja es mía!".

Impides que tome la naranja, sin ella no puedes hacer la torta para tu amiga. Estas peleando con tu hermano por la fruta, la situación se está desbordando
¿Cómo la resuelves? Empieza a negociar ¡suerte!

ANEXO 3

MATRIZ DE ANÁLISIS DE CASOS

	Mateo	María Gracia
Posición	Quiero una naranja.	Quiero una naranja.
Interés	Pulpa de la fruta para preparar una naranjada.	Cáscara de la fruta para preparar un queque.
Posibles soluciones	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Partir la naranja en dos, mitad a cada uno. ◆ Hacer naranjada para todos. ◆ Botar la naranja a la basura para no pelear. ◆ Mateo se queda con la naranja y María Gracia no prepara la torta. 	
Acuerdo	Mateo usa toda la pulpa (el 100%) de la naranja para prepararse su naranjada y María Gracia usa el 100% de la cáscara para preparar la torta.	



Sesión 9

Tomando decisiones informadas



¿QUÉ BUSCAMOS?

Las y los estudiantes reconocen la importancia de tomar decisiones informadas con respecto al ejercicio de su sexualidad, reflexionando sobre las consecuencias del embarazo y paternidad en la adolescencia.



MATERIALES

- ⦿ Instrucciones y tarjetas



INDICADORES DE EVALUACIÓN

- ⦿ Reconoce las consecuencias del embarazo y paternidad en la adolescencia.
- ⦿ Reconoce la importancia de la información para la toma de decisiones.

PRESENTACIÓN



10 minutos

Iniciamos la sesión solicitando a las y los estudiantes que cierren los ojos, respiren profundamente contando hasta cuatro, al inhalar mantengan el aire y exhalen. A continuación les pedimos que se imaginen cómo se ven dentro de cinco años, cómo son físicamente, qué se encuentran haciendo o a qué se dedican, con quiénes viven, qué hacen en su tiempo libre. Después de un momento les pedimos que abran lentamente los ojos y se incorporen.

Invitamos a algunos o algunas estudiantes a que voluntariamente compartan cómo se vieron en pequeño viaje en el tiempo.

A continuación realizamos la dinámica “El Zoológico” para conformar equipos de 4 personas, para ello cada estudiante recibirá una tarjetita con el nombre de una animal como por ejemplo: gato, perro, león, vaca u otro. Si queremos formar cinco grupos para un total de 20 participantes, tendremos cinco grupos de tarjetas. A la voz de tres, cada participante debe emitir el sonido del animal que le correspondió, hasta lograr encontrar y juntarse a los demás miembros de su equipo.

DESARROLLO



30 minutos

Cada equipo recibirá un caso en torno al cual responderán las siguientes preguntas:

El caso de Paty y Julio

Paty tiene 15 años y su enamorado Julio la semana pasada cumplió 16, ellos comenzaron su relación hace siete meses, y al cumplir el quinto mes tuvieron su primer relación sexual, Paty está preocupada porque hace dos semanas no le viene la regla. Habló con Julio porque cree que está embarazada, ambos tienen miedo y no saben cómo afrontar la situación.

1. ¿Qué consecuencias traería un embarazo en la vida Paty y Julio? (en sus estudios, su familia y su proyecto de vida)
2. ¿Creen que Paty y Julio se encuentran preparados para asumir la responsabilidad de tener y criar un bebé?
3. ¿Qué hubieran podido hacer para prevenir esa situación?
4. ¿Crees que contaron con la información suficiente para prevenir esa situación?
5. ¿Qué los llevó a tomar esta decisión?

A cada grupo se le asigna una pregunta y se le indica que tienen que elaborar la respuesta correspondiente. Además todos los equipos deberán responder a la pregunta siguiente:

¿Cómo te sentirías en su lugar?, ¿Cómo cambiaría tu vida?

Cada equipo elige a un o una relator/a y un o una secretario/a y debate sobre cada pregunta, la posición del grupo o respuesta tiene que ser presentada y fundamentada por el relator o relatora ante la plenaria.

El o la docente, hará un resumen de la información presentada y la contrastará con la información científica sobre el tema.

CIERRE



5 minutos

Tomando como base lo trabajado, el tutor o tutora recalcará la importancia de estar informado y tomar decisiones acertadas, a partir del compromiso con su proyecto de vida, para establecer negociaciones y comunicación asertiva, especialmente con aquellas situaciones relacionadas con el riesgo de embarazo adolescente.

El o la docente recordará a los y las estudiantes que: “Negociar significa el esfuerzo por compatibilizar intereses entre dos o más partes, buscando soluciones creativas”.

Del mismo modo, establecerá las pautas para informar y compromisos respecto a la paternidad y maternidad responsable que pueden basarse en las siguientes reflexiones.

Antes de tomar una decisión...

- ⦿ Identificar las razones por las cuales no nos sentimos listos para tener relaciones sexuales en este momento de nuestras vidas.
- ⦿ Conocer los riesgos y posibles consecuencias del embarazo y paternidad en la adolescencia en la vida del padre y de la madre.
- ⦿ Tener claro nuestro proyecto de vida y cómo este podría verse afectado con un embarazo en la adolescencia.
- ⦿ Valorar y respetar las opiniones, sentimientos y decisiones de las demás personas.
- ⦿ Tener argumentos claros para explicarle a nuestra pareja la decisión que hemos tomado.
- ⦿ Buscar un momento oportuno para poder hablar con tranquilidad y privacidad.
- ⦿ Mostrar respeto por las opiniones y sentimientos de la pareja, pero sin dejarnos presionar por él o ella.



DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA

Se sugiere a las y los estudiantes que realicen el siguiente ejercicio donde encontrarán dos puntos de vista que deben ser negociados. Se trata de Javier y Sonia, ambos tienen tu edad y son enamorados hace 6 meses. Ambos no logran ponerse de acuerdo ya que Sonia quiere tener relaciones con Javier, pero él prefiere esperar.

El ejercicio y los argumentos deben ser presentados en la próxima clase.

Javier	Sonia	Acuerdo
Quiere esperar	Quiere tener relaciones sexuales	¿Qué aspectos facilitaron el acuerdo?
Sus argumentos son:	Sus argumentos son:	
1.-	1.-	1.-
2.-	2.-	2.-
3.-	3.-	3.-

Los argumentos serán reportados en la próxima clase.

Prevención del embarazo en la adolescencia y promoción de la paternidad y maternidad responsable

En el Perú, de acuerdo al informe elaborado el año 2012 por el Grupo de Trabajo Concertado del Estado y la Sociedad Civil, liderado por la Mesa de Concertación para la Lucha Contra la Pobreza, 13 de cada 100 adolescentes mujeres que tienen entre 15 y 19 años de edad ya son madres y/o están embarazadas con el primer hijo (ENDES 2012). Esta cifra no ha variado en los últimos doce años.

Por otro lado, el porcentaje de adolescentes mujeres de 15 a 19 años que refiere haber tenido 70 relaciones sexuales ha aumentado en los últimos 20 años del 18.4% (1991/92) a 29.2% (2012). Asimismo, las adolescentes mujeres que han tenido actividad sexual reciente, se ha incrementado de 11.5% (1991/92) a 14.8% (2012). Sin embargo, si bien hay un incremento de la exposición al embarazo, todavía un grupo importante de mujeres adolescentes que refieren no haber iniciado relaciones sexuales (MCLCP 2012). Estos datos evidencian que las y los adolescentes necesitan de orientación y formación en materia de sexualidad para que el propio inicio de las relaciones sexuales sea resultado de una decisión informada.

En ese sentido, el derecho al acceso de los y las adolescentes a recibir información sobre planificación familiar y sobre la reproducción es reconocido por todos los Estados del Sistema de Naciones Unidas del cual el Estado Peruano forma parte.

Si bien es cierto que los y las adolescentes, varones y mujeres, tienen derecho a decidir sobre su vida sexual, es necesario advertir que algunas veces no se encuentran preparados/as para tener relaciones sexuales o pueden experimentar dificultades para negociar con sus parejas, viéndose presionados para tenerlas. Las decisiones que cada adolescente tome con respecto al ejercicio de su sexualidad en el contexto de sus relaciones de pareja, están determinadas por un conjunto de situaciones y condiciones que deben ser tomadas en cuenta con perspectiva y visión de futuro, considerando sus efectos en su proyecto de vida y salud integral.

El conocimiento y ejercicio de los derechos sexuales es la clave para la comunicación asertiva en temas de sexualidad, es preciso que las y los adolescentes estén preparados y conozcan las dimensiones del compromiso de tener relaciones sexuales y de asumir la paternidad y maternidad responsable: Los y las adolescentes debe saber cuándo debe iniciar en las relaciones sexuales, debe decidir en qué momento y con quién. Por otro lado, deben saber que los embarazos deseados o no, durante la adolescencia, tienen implicancias directas en sus vidas y reducen sus oportunidades de desarrollo personal, y de ampliación de sus capacidades e incrementarán el esfuerzo para lograr sus metas personales.

Según diversos estudios y documentos del MINSA el embarazo en la adolescencia trae consigo riesgos para la salud de la madre y el niño, genera deserción y/o discriminación en los espacios educativos; mayores probabilidades de ingresar a cadenas productivas de subempleo o permanecer en el círculo de la pobreza. Cabe señalar, que cuando se abordan estos temas de prevención del embarazo y paternidad en la adolescencia en la escuela, no se puede obviar la condición pluricultural del país, es decir las y los docentes tienen que considerar y respetar los puntos de vista, cosmovisiones y prácticas culturales de los pueblos originarios u otros grupos sociales, en la medida que éstos construyen sus modos de vida en relación a patrones distintos a los urbano occidentales.

En ese sentido, no se trata de imponer una visión universalista del embarazo en la adolescencia, sino más bien de construir o instituir experiencias pedagógicas dialogadas y empáticas, en el marco de los derechos humanos y de la construcción de oportunidades para todas y todos.

Sesión 10

Efectos del consumo de la marihuana³



¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes conozcan los efectos del consumo de la marihuana en el organismo.



MATERIALES

- ⦿ Lectura: "El hermano de Pedro" (anexo)



INDICADOR DE EVALUACIÓN

- ⦿ Conoce los efectos del uso de la marihuana.

PRESENTACIÓN



8 minutos

Iniciamos la sesión formulando las siguientes preguntas:

- ⦿ ¿Han escuchado hablar sobre la marihuana?
- ⦿ ¿Qué saben de ella?
- ⦿ ¿Creen que sea peligrosa para la salud?

Registramos las respuestas en la pizarra o tarjetas y comentamos que vamos a conocer un poco más sobre la marihuana.

³ Adaptado de: Manual de Tutoría y Orientación Educativa. MINEDU (2007). Sesión 3.5.

DESARROLLO



30 minutos

Conformamos grupos y entregamos la lectura: “El hermano de Pedro” (anexo). Indicamos que un o una estudiante lea en voz alta la primera parte de la historia.

I parte

Pedro se encuentra con Javier a la hora de recreo y le cuenta:
“Mi hermano mayor...

¿Que le pasará al hermano de Pedro?. Escuchamos algunas respuestas. Luego invitamos a escuchar la II parte de la historia.

II parte

En la biblioteca, Pedro lee sorprendido lo que dice el libro:
“La marihuana es una droga ilegal.
Actúa sobre el sistema nervioso central...

Terminada la lectura, preguntamos a las y los estudiantes lo siguiente: después de haber escuchado la II parte de la lectura: “El hermano de Pedro”, podríamos afirmar ¿qué le pasa al hermano de Pedro?, ¿por qué?

Escuchamos y promovemos la reflexión sobre el tema, enfatizamos sobre los efectos de la marihuana en el organismo.

CIERRE



1 minutos

Solicitamos a las y los estudiantes que elaboren un afiche relacionado a los efectos del consumo de marihuana que refleje las ideas fuerza tratadas en la sesión.

DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA



Se les indica que busquen información sobre las consecuencias del consumo de marihuana y elaboren mensajes para evitar su consumo.



ANEXO

LECTURA: EL HERMANO DE PEDRO

PARTE I

Pedro se encuentra con Javier a la hora de recreo y le cuenta que su hermano mayor lo trata muy mal: “antes me llevaba a jugar fútbol, me ayudaba en mis tareas pero ahora ya no quiere jugar conmigo, duerme mucho, a veces anda como mareado, con un olor raro y tiene los ojos rojos. Ahora sale mucho en las noches y me grita por cualquier cosa.

Marcos al escucharlo le dice: “creo que yo sé lo que le está pasando a tu hermano, he leído un libro de la biblioteca que explica eso”.

PARTE II

En la biblioteca, Pedro lee sorprendido lo que dice el libro:...

La marihuana es la droga ilegal más consumida en el país. Actúa sobre el sistema nervioso central perturbando su normal funcionamiento. Marihuana es el nombre de la planta CANNABIS SATIVA, son hojas y flores secas procesadas, picadas y enrolladas en forma de cigarrillos.

La marihuana es mucho más dañina que el tabaco, porque tiene más alquitrán y químicos que producen cáncer y tienen más monóxido de carbono.

Los efectos inmediatos del consumo de marihuana son:

La persona se siente mareada, con problemas al desplazarse, como torpeza al caminar y risa sin razón alguna, tiene los ojos rojos e irritados, dificultades para recordar y aumenta su apetito. Al desaparecer los efectos, después de algunas horas, puede ser que las personas sientan mucho sueño y se muestren irritables.

Sesión 11

Clarifico los mitos y creencias sobre la marihuana I⁴



¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes clarifiquen mitos y creencias sobre la marihuana, asumiendo una posición personal de protección de la salud.



MATERIALES

- ⦿ Lámina de la hoja de marihuana
- ⦿ Fichas de trabajo
- ⦿ Copia de mitos y creencias sobre la marihuana (anexo)
- ⦿ Papelotes
- ⦿ Plumones



INDICADOR DE EVALUACIÓN

- ⦿ Identifica mitos y creencias con respecto al uso de marihuana.

PRESENTACIÓN



5 minutos

Iniciamos la sesión generando expectativas en las y los estudiantes, mostrando una lámina de la hoja de la marihuana y preguntando:

¿Han visto alguna vez esta hoja?, ¿quiénes me pueden decir a qué planta corresponde?, ¿dónde la han visto anteriormente?

Registramos las respuestas que dan las y los estudiantes; por ejemplo la han visto en un jardín, en una maceta, en un libro, en polos, en pulseras. Luego, comentamos que existen personas que están a favor del uso de la marihuana, así como canciones que promueven su consumo, generándose algunas ideas y creencias erróneas. Por ello, es importante tener la mayor información posible para tomar decisiones responsables.

⁴Adaptado de: Sesiones de Tutoría: Promoción para una Vida sin Drogas. De tutores para tutores. MINEDU (2009). Sesión N° 8.

DESARROLLO



35 minutos

Se organizan en grupos y se designa un coordinador. Entregamos a cada grupo un mito sobre la marihuana para que sustenten si es cierto o falso, con base en lo que saben o han escuchado. Explican con razones sus respuestas.

Lista de mitos sobre la marihuana:

- ⦿ “La marihuana es inofensiva en comparación con otras drogas”.
- ⦿ “La marihuana te vuelve creativo”.
- ⦿ “La marihuana sirve para estudiar mejor”.
- ⦿ “La marihuana no provoca dependencia, se puede dejar fácilmente”.

Los grupos exponen en la plenaria su respuesta explicando porqué consideran verdadera o falsa la creencia que se le asignó. Abrimos el debate al respecto.

Finalizamos este momento de la sesión, entregando el anexo mitos y creencias sobre la marihuana.

CIERRE



5 minutos

Cerramos la sesión afirmando y motivando la reflexión sobre cómo estos mitos o creencias erradas que circulan en el ambiente, especialmente entre los jóvenes, quienes afirman que la marihuana no es tan dañina, hacen más fácil el acceso a probarla.

Invitamos a las y los estudiantes a buscar más información sobre el tema para tener claridad sobre la verdad o falsedad de tales ideas, a fin de que respalden sus decisiones con relación al no consumo.

DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA



Invitamos a las y los estudiantes a buscar mayor información sobre la marihuana, en libros, revistas e Internet, para intercambiar datos en la próxima sesión. También pueden solicitar la opinión de médicos, psicólogos, psiquiatras y otros profesionales.

ANEXO

MITOS Y CREENCIAS SOBRE LA MARIHUANA

LA MARIHUANA ES INOFENSIVA EN COMPARACIÓN CON OTRAS DROGAS

FALSO. La marihuana puede producir angustia, pánico, alucinaciones y distorsión de la realidad. La marihuana se acumula en el cuerpo y permanece en él mucho más tiempo que el alcohol. También influye sobre la producción de hormonas sexuales y altera la menstruación y la generación de espermatozoides y, con ello, la capacidad de engendrar. Pero lo más grave son los problemas psicológicos y sociales que ocasiona el consumo crónico. El adicto se aísla del medio y se vuelve introvertido, quedándose finalmente “pegado” en un mundo propio. Si empieza a fumar en forma regular durante la adolescencia, nunca llega a madurar intelectualmente y emocionalmente, a menos que interrumpa el consumo.

LA MARIHUANA NO PRODUCE “RESACA” NI SÍNTOMAS DE ABSTINENCIA COMO EL ALCOHOL

FALSO. Es cierto que la marihuana no produce la misma “resaca” que el alcohol. Esto se debe a que la droga permanece en el cuerpo desde una semana hasta un mes después de fumarla. El efecto directo dura una o dos horas, pero la resaca produce efectos adversos en la memoria, la concentración, el cansancio, etc., dura mucho más. Si en el caso del alcohol hablamos de “el día después”, en el caso de la marihuana debemos hablar de la semana después o del mes después.

LA MARIHUANA NO PROVOCA DEPENDENCIA; SE PUEDE DEJAR FÁCILMENTE

FALSO. En la práctica clínica es posible observar que las personas que han fumado marihuana en forma intensiva durante largo tiempo tienen tantas dificultades para interrumpir su consumo como otros adictos la tienen.

LA MARIHUANA ENSANCHA LA MENTE, UNO SE VUELVE MÁS CREATIVO

FALSO. Es cierto que la marihuana estimula centros nerviosos en el cerebro, los consumidores son capaces de planificar e imaginar muchas cosas que jamás ponen en práctica. Ellos se liberan de inhibiciones, ven cosas que nunca antes vieron; vivencian otra dimensión del tiempo y del espacio, se sienten venciendo la fuerza de la gravedad, etc. Pero, aquello que les sucede no es real y no es posible crear a partir de lo que no existe. Los tóxicos contenidos en la marihuana afectan gradualmente el funcionamiento del cerebro, al paso de los meses, aún aquellos que se han sentido estimulados a la creación, se van tornando apáticos y adormecidos, incapaces de crear.

LA MARIHUANA SIRVE PARA ESTUDIAR MEJOR

FALSO. Diversas investigaciones han demostrado que los estudiantes no retienen los conocimientos adquiridos durante una “volada”. Dado que tanto el entendimiento como la motivación a aprender están alterados, en esas condiciones resulta muy difícil adquirir nuevos conocimientos. No es lo mismo sentirse creativos mientras la droga actúa, que ser capaz de aprender y recordar aquello que pareció tan interesante durante una “volada”.

ES MI PROBLEMA, NO EL DE USTEDES

FALSO. Por cada persona que sufre de una adicción, hay una familia, un grupo de amigos, una escuela, un barrio que de una u otra manera sufren las consecuencias de la enfermedad. A diferencia de otras enfermedades, la adicción a sustancias no sólo compromete la salud personal sino también la familiar y la social.

Sesión 12

Clarifico los mitos y creencias sobre la marihuana II⁵



¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes clarifiquen mitos y creencias en relación al consumo de la marihuana, valorando la opción de alternativas saludables.



MATERIALES

- ⦿ Hojas de lectura: La marihuana (anexo)
- ⦿ Cinta masking tape
- ⦿ Papelotes
- ⦿ Plumones



INDICADOR DE EVALUACIÓN

- ⦿ Identifica mitos y creencias con respecto al uso de marihuana.

PRESENTACIÓN



5 minutos

Animamos la participación de las y los estudiantes, invitándolos a retomar la conversación anterior sobre la marihuana. Para ello, les pide compartir la información obtenida a través de las diferentes fuentes consultadas (familiares, profesionales de la salud, libros, revistas, periódicos, Internet u otras fuentes). Mencionamos que los artículos o ilustraciones traídas se expondrán en el periódico mural del aula.

A fin de continuar la discusión, destacamos la información más relevante y expresamos algunos mitos o creencias como:

*"La marihuana no es tan dañina como otras drogas",
"Se puede dejar de consumir fácilmente",
"Ayuda a estudiar mejor".*

⁵ Adaptado de: Sesiones de Tutoría: Promoción para una Vida sin Drogas. De tutores para tutores. MINEDU (2009). Sesión N° 9.

Escuchamos algunas ideas e indicamos que seguiremos clarificando los mitos y las creencias sobre el consumo de marihuana.

DESARROLLO



30 minutos

Formamos grupos de trabajo, e indicamos que deberán elegir un coordinador de grupo.

Entregamos la hoja de lectura: La marihuana (ver anexo) indicando que primero deberán leerla individualmente.

Luego de la lectura individual, señalamos que cada grupo deberá extraer tres ideas centrales contenidas en la lectura, para luego presentarlas en plenaria. Se consolidan en la pizarra o en papelógrafo.

Con la información proporcionada por las y los estudiantes y la tomada de la hoja de lectura, cada equipo deberá fundamentar su respuesta de uno de los mitos y creencias que el profesor expresó al inicio de la sesión. Asimismo, invitamos a proponer alternativas saludables para evitar iniciarse o continuar consumiendo marihuana.

Seguidamente, cada grupo expone sus conclusiones en la puesta en común.

CIERRE



10 minutos

Valoramos los aportes de cada grupo incidiendo en las alternativas más saludables y viables propuestas por las y los estudiantes.

Reforzamos la idea de que en nuestro barrio, comunidad, medios de comunicación e inclusive en nuestra propia institución educativa encontraremos personajes que tratan o tratarán de confundirnos con mitos y creencias equivocadas sobre el consumo de marihuana, pero dependerá de nuestra fortaleza y responsabilidad para tomar la decisión más adecuada y saludable.

DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA



Las y los estudiantes participan en un concurso de afiches con mensajes que promocionan alternativas de vida saludable, los cuales se pueden presentar en una actividad preventiva posterior.

ANEXO

HOJA DE LECTURA: LA MARIHUANA

¿Qué es la marihuana?

Es una planta cuyo nombre científico es *cannabis sativa*. Contiene 400 sustancias químicas, siendo la principal el Tetrahidrocanabinol (THC), sustancia que produce efectos dañinos en el sistema nervioso central.

¿Cuánto tiempo permanece la marihuana en el organismo?

El THC es una sustancia que se impregna en los tejidos grasos del cuerpo y permanece más tiempo que otras que son hidrosolubles (que se disuelven en el agua). Puede encontrarse THC en la orina, varios días o semanas después del consumo, esto depende del tiempo de consumo, de la calidad de la marihuana, del nivel de grasa en el organismo, de la talla del joven, la herencia, el cuerpo puede retener la marihuana por varias semanas.

¿Cómo actúa sobre el cerebro?

El efecto de la marihuana en el cerebro empieza a los cinco o diez minutos de haberse fumado, con un promedio de duración de una a dos horas aproximadamente, observándose alteración en el sistema nervioso central a través de:

- La coordinación de los movimientos voluntarios.
- La memoria, la concentración y el pensamiento.
- Las percepciones sensoriales y

del tiempo.

- La coordinación y el equilibrio.
- El placer, las emociones y las motivaciones.

¿Qué efectos produce a corto plazo?

- Problemas en la memoria y el aprendizaje.
- Distorsión de las percepciones visuales, auditivas y del tacto (alucinaciones).
- Dificultades para pensar y resolver problemas.
- Disminución de la atención y la concentración.
- Ansiedad y aceleración del corazón con riesgo de sufrir ataque cardíaco.
- Retarda los reflejos.
- Fotofobia, intolerancia a la luz y congestión de la conjuntiva.
- Trastornos en la coordinación y el equilibrio.

¿Qué efectos produce a largo plazo?

- Problemas pulmonares.
- Anomalías menstruales en las mujeres, disminución de testosterona y reducción de espermatozoides en caso de los varones.
- Deterioro del sistema inmunológico.
- Fatiga, pereza, falta de energía y motivación, pérdida de iniciativa.



Sesión 13

Mis deseos para el futuro



¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes reflexionen acerca de su futuro, sus deseos, temores y preocupaciones.



MATERIALES

- ⦿ Un papelote
- ⦿ Plumones para cada grupo formado



INDICADOR DE EVALUACIÓN

- ⦿ Describe con claridad alguna meta para su futuro.

PRESENTACIÓN



10 minutos

Solicitamos a las y los estudiantes que escriban, en una hoja de papel, un deseo que tienen para su vida futura. Luego de unos minutos, los invitamos a reflexionar y socializar de manera voluntaria, respetando a aquellos estudiantes que prefieren no hacerlo.

DESARROLLO



35 minutos

Indicamos que formen grupos de cinco o seis integrantes y dialoguen en base a las siguientes preguntas:

- ⦿ ¿Qué sentimientos despierta en nosotros el tener que pensar en el futuro?
- ⦿ ¿Qué sentimientos genera nuestro futuro en las personas de nuestro entorno (familiares o amigos)?

Invitamos a conversar y a realizar un dibujo grupal que exprese lo que piensan y desean para su futuro y las emociones que esto les genera. Luego pedimos tomar asiento formando un círculo, para socializar los dibujos. Recogemos en plenaria las ideas de cada grupo y ponemos en evidencia cuánto valoramos nuestras experiencias y aspiraciones.

CIERRE



5 minutos

Teniendo en cuenta lo dialogado en la plenaria, se plantea a modo de conclusión lo siguiente:

“Es normal que en esta etapa de la vida uno sienta desorientación, preocupación, ilusión y muchas expectativas. Por ello, es importante compartir esos sentimientos y saber que todos los que hemos pasado por esa etapa nos hemos sentido así. Poco a poco, a través de la reflexión y la búsqueda de información, podremos ir definiendo lo que deseamos para nuestro futuro”

DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA



Finalmente, los invitamos a elaborar una línea de tiempo de su futuro en forma creativa, en la cual escribirán lo que ellos deseen ser cuando terminen la educación secundaria y fijarán metas tentativas por años.

Sesión 14

Identifico mitos y prejuicios acerca del proyecto de vida



¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes reflexionen acerca de los mitos y prejuicios que tienen acerca del proyecto de vida.



MATERIALES

- ⦿ Lista de afirmaciones verdaderas o falsas para la tutora o el tutor.
- ⦿ Un silbato u otro instrumento que sirva para dar la señal.



INDICADOR DE EVALUACIÓN

- ⦿ Toma decisiones frente a mitos y creencias acerca de proyectos para lograr su meta.

PRESENTACIÓN



10 minutos

Explicamos a las y los estudiantes que existen algunas afirmaciones que expresan creencias arraigadas a lo largo del tiempo y que carecen de argumentos o evidencias que demuestren su veracidad. Por ejemplo, cuando se dice: “Una mujer debe conseguir un buen partido para que le vaya bien en la vida”. Luego, preguntamos si han escuchado otras afirmaciones que expresan mitos o creencias similares y solicitamos comentarios, para lo cual formulamos la siguiente pregunta: ¿Qué nos hace pensar que son afirmaciones válidas para ser aceptadas? El tutor o tutora toma nota de los comentarios expresados por las y los estudiantes.

DESARROLLO



35 minutos

Damos la siguiente indicación a las y los estudiantes: “Se ponen de pie, hoy vamos a derrumbar mitos y prejuicios”. Para ello, el espacio central del aula será “el puente de los mitos y prejuicios”. El puente divide dos lados, uno de ellos se llama “Estoy de acuerdo” y el otro “No estoy de acuerdo”.



Los invitamos a ubicarse en el puente y a estar muy atentos, porque es un puente frágil que se puede derrumbar con el simple sonido de un silbato. Para iniciar la actividad, damos la siguiente consigna: “Voy a leer, una por una, algunas afirmaciones, que deben analizar hasta cuando toque el silbato. En ese instante, el puente se derrumbará y por eso ustedes deben correr hacia el lado del puente que escojan: ESTOY DE ACUERDO o NO ESTOY DE ACUERDO, según el análisis que hayan realizado”.

Con los estudiantes ubicados en uno u otro lado, iniciamos el diálogo. ¿Por qué están de acuerdo con dicha afirmación?, ¿Por qué no están de acuerdo con la afirmación? Promovemos el debate constructivo entre ellos. En el caso de que todos eligieran un solo lado (Estoy de acuerdo o No estoy de acuerdo), los invitaremos a argumentar su posición y a reflexionar sobre la otra posibilidad. Luego volverán a subir el puente para la siguiente afirmación, y así sucesivamente.

Del listado que se presenta a continuación, elegiremos cinco afirmaciones para desarrollar la actividad, pudiendo incluir otras, de acuerdo a las características de nuestro grupo de estudiantes.

- ⊙ Mis padres sabrán qué es lo que me conviene estudiar al terminar mi educación secundaria.
- ⊙ Las mujeres tienen la misma capacidad que los hombres para ser excelentes profesionales.
- ⊙ Tenemos que elegir un trabajo que pague bien para poder ser felices.
- ⊙ En una familia, el hombre tiene que ser quien aporte económicamente al hogar.
- ⊙ Un hombre no puede ser tan buen secretario o enfermero como una mujer.
- ⊙ El test de orientación vocacional me indicará qué debo estudiar al terminar mi educación secundaria.
- ⊙ Estar satisfecho con el trabajo, es más importante que ganar mucho dinero.
- ⊙ Es muy importante seguir estudiando después de la secundaria.



CIERRE



5 minutos

De manera conjunta con las y los estudiantes se establecen conclusiones con relación a los mitos y prejuicios con los que vivimos sin darnos cuenta. Estos pueden influir en nuestra forma de actuar y proyectarnos en la vida, motivándonos o limitándonos. Lo importante es darnos cuenta de ello para tomar distancia.

DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA



Sugerimos a las y los estudiantes observar, en el día a día, qué otros mitos y prejuicios están presentes en la forma cómo las personas actúan o se expresan y cómo influyen en las decisiones que toman.



Sesión 15

Mi plan de vida



¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes se proyecten hacia el futuro e identifiquen elementos que les permitan llegar a sus metas.



MATERIALES

- ⦿ Una hoja bond
- ⦿ Lápiz o lapicero por estudiante



INDICADOR DE EVALUACIÓN

- ⦿ Describe una secuencia de acciones para lograr su meta.

PRESENTACIÓN



5 minutos

Explicamos a las y los estudiantes que hoy tendrán la oportunidad de elaborar su plan de vida. Las sesiones de Tutoría desarrolladas hasta el momento, les han permitido reflexionar acerca de sí mismos, sus deseos y entorno, pero que hace falta estar preparados para pensar en cómo construirán su futuro.

DESARROLLO



30 minutos

Entregamos a cada estudiante una hoja bond y les indicamos que la doblen en cuatro partes, formando cuatro recuadros.

Les indicamos que imaginen su vida en cinco años más. Luego les planteamos cuatro preguntas para que reflexionen y les damos un tiempo para contestar. Cada pregunta deberá ser desarrollada en un recuadro de la hoja.

¿Qué seré dentro de algunos años?

Pedimos que escriban todo lo que se les viene en mente sobre ellas y ellos en cinco años más.

¿Dónde estaré?

Indicamos que escriban el lugar donde piensan estar, el grupo al que creen que pertenecerán y las personas que los rodearán.

¿Qué deseo más y cómo lo voy a lograr?

Motivamos a las y los estudiantes a pensar en sus nuevos intereses, expectativas, metas y en la manera cómo piensan llegar a ellos.

¿Qué dificultades se me pueden presentar y cómo las voy a superar?

Les pedimos que piensen en los obstáculos que se les puede presentar en cinco años más y en la forma en que piensan superarlos.

CIERRE



10 minutos

Finalizada la sesión se solicita a los estudiantes que expresen cómo se han sentido al tener que responder a cada pregunta.

DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA



Los motivamos para que escriban en el siguiente recuadro qué quieren ser en el futuro y qué necesitan para lograrlo.

Yo quiero ser...	Para lograrlo necesito...
1.-	1.-
2.-	2.-
3.-	3.-